

Vi spiser dobbelt så meget **kød** som vore oldeforældre

8. december 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 9, JONAS SALOMONSEN..., 703 ord, Id: e2553abc

Madvaner: 48 kg kød om året pr. dansker bliver det til - mens vi sparer på rugbrødet og kålen.

Henter billede...

Der var engang, da **kød** var noget, de rige spiste. I middelalderen levede bønder af brød og ost, mens adelen mæskede sig i alverdens slagterkunst. Og i 1800-tallets ernæringsvidenskab blev **kød** ikke bare fremhævet for at have stor betydning for personlig fysisk styrke og aktivitet, men også for hele nationers styrke, produktion og intellekt.

Derfor fik **kød** en fin status i den vestlige madkultur, og det forklarer, hvorfor danskerne begyndte at besøge slagteren mere og mere, da velstanden herhjemme steg i 60'erne og 70'erne.

»Det, der førhen var luksus, **spiser** man mere af, når man får penge mellem hænderne.

Og det, der var basis, og som man havde råd til, dengang man var fattig, skifter man så ud, for det har man ikke lyst til at spise mere,« forklarer kostvaneforsker Sisse Fagt fra DTU Fødevareinstituttet.

Dansk føring i Norden DTU Fødevareinstituttets seneste kostundersøgelser viser, at gennemsnitsdanskeren **spiser** 48 kg **kød** i løbet af et år. Danskernes forbrug af **kød** er således fordoblet over de seneste 50 år, mens salget af kål og rugbrød er styrtdykket, fortæller Sisse Fagt.

»Hvor man tidligere spiste fire kartofler og to frikadeller, så blev det op igennem 60'erne og 70'erne omvendt, så man i stedet spiste fire frikadeller til to kartofler,« siger hun.

I vores nabolande steg kødforbruget også, men især fra 80'erne blev der spist markant større mængder danske hakkedrenge end svenske köttbullar og tysk bratwurst.

»Vi er jo et landbrugsland, og derfor har man haft tradition for at have en masse **kød** tilgængeligt. Det har man så holdt fast ved, da velstanden steg,« forklarer kostvaneforskeren.

Kød giver retter navn

Køds dominans i vores madkultur kommer blandt andet til udtryk i den måde, som vi navngiver vores retter på, påpeger Lotte Holm, der er professor i fødevarer sociologi ved Københavns Universitet.

»Hvis du siger til mig, at du har spist hakkebøf, så ved jeg, at du ikke bare har spist **kød**, men du har spist noget til. Du kan have spist ærter, gulerødder, grøn salat, kartofler eller måske ris til. Men uanset hvilke grøntsager du **spiser** til, så er det stadig hakkebøf, du har spist,« siger Lotte Holm.

»Selv om du bytter ærterne ud med gulerødder, så er det stadig hakkebøf. Men hvis du bytter oksekødet ud med hakket svinekød, så skifter retten navn til krebinetter, fordi det er **kødet**, der definerer retten,« fortæller hun.

Mænd **spiser** for meget

Det store danske kødforbrug er dog ikke så godt, som man troede tilbage i 1800-tallet.

»Ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt **spiser** gennemsnitsdanskere for meget **kød**,« siger Sisse Fagt.

Kostrådene om kødindtag er ikke klokkeklare, men retningslinjer peger på, at det er passende at spise omkring 100 gram **kød** om dagen.

Der er ernæringsmæssigt ingen grund til at spise mere, og især rødt **kød** er sat i forbindelse med kræft.

Ifølge DTU Fødevarerinstitutionens kostvaneundersøgelser **spiser** især de danske mænd med 140 gram rødt **kød** og 26 gram fjerkræ langt over det anbefalede. Kvinderne, som i højere grad har brug for **kødets** jern, når de er i den fødedygtige alder og menstruerer, ligger gennemsnitligt på et mere fornuftigt niveau.

»Vi plejer at sige, at manden skal smide lidt af koteletten over til kvinden,« fortæller Sisse Fagt.

Klimaet bliver også belastet af vores ændrede spisevaner.

Der **spises** mange flere dyr, hvis foder forårsager store udledninger af drivhusgasser under produktionen, ligesom dyrene selv skaber udslip gennem deres bøvser og gødning.

Samtidig transporterer vi fødevarer længere end i gamle dage, hvor de fleste var mere selvforsynende.

»Mange arbejdede i landbruget, og hvis de ikke selv havde nogle kreaturer, så havde naboer. Den ene kunne have **kød**, og den anden korn, og så byttede man,« forklarer Sisse

Fagt.

Fødevar sociolog Lotte Holm tror dog, at **kød** bliver mindre dominerende i fremtidens madkultur.

»I vores nyere retter er **kød** ikke i centrum længere, men bliver en ingrediens, som indgår i retterne på linje med løg eller flåede tomater,« siger hun og konstaterer: »Det kunne man se som et tegn på, at madkulturen kunne bevæge sig hen et sted, hvor **kød** fik en mere sekundær rolle.«.

js@videnskab.dk

Fakta: HOVEDPUNKTER

Den økonomiske fremgang i 60'erne og 70'erne fik danskerne til at spise mere **kød**.

Men det store kødspiseri er unødvendigt og skader klimaet.

- **Kød** skal der til. Men måske kunne vi have glæde af at spise mindre af det. Især mænd, foreslår man hos DTU Fødevareinstituttet. Arkivfoto: Claus Haagensen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Det vigtigste redskab er KRYDDERIKASSEN

8. april 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 10, ASKE MUNCK, CHRISTINA ZEMANOVA, MAD&VENNER..., 1999 ord, Id: e29dc3d0

Kokkeskole: Indiens køkken er en uendelig palet af smagsoplevelser. En kulinarisk oplevelse, der er rejsen værd i sig selv - hvis man formår at afkode menukortet. En

måde at blive fortrolig med de friske grøntsager, det ovnbagte **kød** og de klassiske indiske krydderblandinger på er en tur på kokkeskole.

UDAIPUR D et er tidlig morgen.

Markedspladsen er fuld af mennesker.

Sælgere, der sidder halvt skjult bag bjerge af grønne ærter og gulerødder, kvinder, der vandrer omkring med kæmpebundter af friske forårsløg og sække med kartofler på hovedet, og de ældre mænd, der sludrer, mens de sorterer bunke efter bunke af skinnende røde chilier.

Shakti Singh bevæger sig målbevidst frem i grøntsagslabyrinten.

Han smiler og hilser til højre og venstre, mens han fylder sine poser.

Smager på vindruer og æbler, anbefaler en granatæblehandler til en ven, kigger undersøgende og med udspilede næsebor på et bjerg af friske krydderurter.

Til sidst stabler han sine varer op på bagsmækken af sin scooter og triller ud i Udaipurs tætte og larmende morgentrafik.

Om en time ankommer dagens første hold på hans lille kokkeskole Spice Box, som han driver i hjertet af den gamle by, og han skal både et smut forbi kryddermarkedet og også nå at lave chai og gøre råvarerne klar inden da.

På kokkeskolen præsenterer Shakti Singh sine udenlandske kursister for krydderierne i det klassiske indiske køkken, som han lærer dem at bruge i traditionelle indiske retter.

Således at man kan navigere rundt i de ellers temmelig indviklede og omfattende menukort og endda tilberede en række af retterne hjemme i sit eget køkken, hvis man lyster.

Hvis man nogensinde har siddet på en lokal indisk restaurant uden en oversættelse inden for rækkevidde, ved man, at det er kundskaber, man hurtigt vil sætte pris på.

Faktisk er kokkeskolen en metode til at forstå Indien endnu bedre - da inderne selv går ualmindeligt meget op i deres madkultur.

Brød, te og en krydderikasse



For en inder er hele livet bygget op om chai (krydderte med mælk og sukker) og chapati-brød (fladt, pandestegt brød).

Noget af det første, et nyfødt barn får at spise, er lidt chai på en finger og lidt chapati at sutte på. Det bliver dets omdrejningspunkter resten af livet, fortæller Shakti Singh, mens han tænder op i de tre blus foran sig.

Hans lille kokkeskole holder til på øverste etage i en ældre snørklet ejendom, som man når frem til ad små gyder og snoede trapper i den gamle del af Udaipur i Rajastan i det nordlige Indien.

Vi er syv på kokkeskolen i dag - grupperne er sjældent større - og foran os ligger en bunke A4-papirer med dagens opskrifter.

Shakti Singh står med sin krydderikasse. Den, forklarer han, er det vigtigste redskab i det indiske køkken. Han åbner låget og drager glasbeholdere frem med kommen, anisfrø, sennepskorn, gurkemeje, knust korianderfrø, rød chili og bukkehornsfrø.

Med store aftagelige låg, så det er nemt at komme til smagsskattene i en fart.

Han hælder dem ud på tallerkener og sender dem rundt i lokalet, mens han opfordrer os til at snuse kraftigt ind. Hans elever smiler anerkendende af de indbydende dufte, og han nikker selvtilfreds - oprigtigt stolt af den madkultur, han giver os en effektiv indføring i.

Følger årstiderne

Grundtanken i det indiske køkken er at følge årstiderne.

»Det er sæsonen, der styrer, hvad vi **spiser**. Om vinteren er kryddermarkedet rødt af chili, for Gud skabte det hele med omtanke. Alt, der gror om vinteren, er gult og orange. Det symboliserer ild og holder kroppen varm. Om sommeren er råvarerne grønne, og de holder kroppen sval og kølig. Vi **spiser** f. eks. vandmelon om sommeren, fordi vi har brug for vand. Og vi kunne aldrig drømme om at spise mango om vinteren. Vi **spiser** det, naturen har gjort klar til os. Det er sundest og mest naturligt,« siger han og tilføjer med et smil: »Ellers ville vi også blive trætte af fødevarerne. Vi skifter menu hver tredje måned og glæder os til det hver gang.«.

Krads chili i luften

Han smider et skvæt olie i de tre gryder, der allerede er varme over de levende gasflammer, og deler tre forklæder ud.

Shakti Singhs undervisningsdevise er enkel og effektiv.

Han demonstrerer og krydrer sine instrukser med små anekdoter, hvorefter kursisterne selv får lov at prøve kræfter med krydderier og køkkengrej under hans kyndige vejledning.

Bagefter **spiser** man de velduftende frembringelser sammen.

»Man bruger de samme krydderier igen og igen i det indiske køkken. Jeg lærer jer at lave basisblandingerne med grøntsager, og så kan I selv gå videre og tilsætte **kød** eller lave naan-brød i stedet for chapati-brød. Principperne er fuldstændig de samme,« forklarer Shakti Singh.

Det er også grunden til, at indiske menukort er så afsindigt digre, idet alle krydderblandinger og saucer kan bruges til grøntsager, hytteost, kylling og lam.

Løgene sprutter i gryderne, krydderiblandingen følger, og kogeskolens kursister begynder at hoste. Chilidampene går lige i luftvejene og sætter sig i halsen.

»Aha, ja, det er sundt,« siger læreren smilende, og hans to hjælpere bringer nye råvarer ind på bordet, mens vi rører i gryderne og tager noter.

Første ret er færdig og nu skal vi have noget chai, den indiske drikkegrundsten, som man brygger med friskt vand, grøn kardemomme, sort peber, nelliker, muskat og tørret ingefær, blandet med tepulver og kogt op cirka seks gange. Chai drikkes overalt - og hele tiden - i Indien, men Shakti Singhs chai er uden sammenligning den bedste i landet, konstaterer kokkeeleverne.

Han tager smilende complimenten til sig.

Den madglade lærer har skabt sin egen kokkeskole, fordi han havde lyst til at lave mad, men hans hustru ville ikke lade ham udfolde sine evner derhjemme, fortæller han.

»To gode kokke kan ikke eksistere i samme køkken. Og køkkenet derhjemme tilhører min kone, så jeg måtte finde på noget andet.« Stemningen er uformel, og Shakti formår at få sine elever til at grine og slappe af - selv om ilden fra komfurets mange blus slikker op af gryderne, og de stærke krydderblandinger får næserne til at løbe.

Hans fortællinger om indernes kærlighed til deres nationale køkken bliver formidlet med store armbevægelser og masser af humor.

»Mad er vores liv. Vi lever og ånder for mad, og vi dør af mad. Vi **spiser**, hvad vi lyst til, og hvis vi dør af det, gør det ingenting, for vi bliver alligevel genfødt,« ler han, mens eleverne smager på de mange forskellige retter, som er blevet fordelt på en håndfuld små tallerkener.

Shakti Singh er ikke i tvivl: Indernes yndlingsbeskæftigelse er at lave og spise god mad.

»Hele eftermiddagen går kvinderne og tænker på, hvad de mon skal lave til det kommende aftensmåltid. Vi **spiser** hele familien samlet, og vi **spiser** op. Ingen inder kunne finde på at gemme til dagen efter. For hvad nu, hvis man dør i morgen? Så ville maden jo bare gå til spilde.« Derfor køber han selv friske råvarer ind på markedet hver morgen - til kokkekurset, selvfølgelig. Det hjemlige køkken er jo hans kones domæne.

puls@jp.dk

Fakta: Chapati - indisk universalbrød

Ca. 250 g mel 1 drys salt 2 spsk olie Ca. 1 ½ dl vand Olie til stegning Hæld melet i en stor skål, og tilsæt salt og olie. Hæld 1 dl vand i, og ælt med hænderne.

Tilsæt små mængder vand, til dejen bliver fast. Den skal være elastisk, men ikke klistre.

Rul dejen til små bordtennisbolde, og giv dem en ordentlig tur med kagerullen på et meldrysset bord, så de får form som en pandekage.

Varm en pande op, og kom en lille smule olie på. Læg dejen på panden, og vent, til der kommer små luftbobler i dejen. Vend derefter dejpandekagen.

Prik boblerne itu, så luften presses ud. Vend, og gentag, til dejen er blevet fast og gennembagt. Server med det samme.

Biryani-ris (4 pers.)

2 spsk olie 2 små kartofler, skrællede og skåret i 4 stykker 9-10 blomkålsbuketter 10 sorte peberkorn 1 kanelstang, ca. 5 cm 6 kardemommekapsler 1 tsk anis-eller fennikelfrø 1 tsk spidskommen 2 tsk koriander, stødt 1 tsk gurkemeje, stødt 1 tsk chili, stødt Salt 8 dl vand 4 dl basmatiris, vasket og trukket 10 min. i koldt vand Varm olien op i en gryde, og tilsæt kartoffel, blomkål, peberkorn, kanel, kardemomme, anisfrø og spidskommen.

Lad det stege i ca. 5 min., og tilsæt derefter koriander, gurkemeje og chili. Tilsæt 7 dl vand, og når det koger, tilsættes risene. Hvis det koger uden låg, skal der røres med jævne mellemrum. Kog risene i ca. 10-12 min. ved lav varme.

Fjern gryden fra blusset, og lad den stå i ca. 10 min., hvorefter den er klar til servering.

Malai Kofta - kartoffelkoteletter med Malai-sauce (4 pers.)

KOFTA: 2 mellemstore kartofler, kogte og pillede Salt og peber 2 tsk mel Ca. 2 ½ dl blandet blomkål, ærter, gulerødder og hvidkål, finthakket* Mel til at rulle kartoffelkuglerne i 1 l smagsneutral olie, f. eks.

vindruekerneolie Malai-sauce: 2 spsk olie 1 lille løg, finthakket 5 sorte peberkorn 2 nelliker 1 kardemommekapsel 2 stænger kanel, ca. 2, 5 cm lange 1 tsk anis-eller fennikelfrø 1 spsk koriander, stødt ½ spsk gurkemeje, stødt 2 spsk hvidløgspuré** Salt 1 spsk birkes 2 spsk mandler eller cashewnødder, blendet til pulver 1 spsk kokosmel 2 ½ dl sødmælk Ved servering: 1 stor håndfuld mandler, ristede og grofthakkede Kokosmel Evt. revet ost Evt. lidt frisk chili KOFTA: Mos kartoflerne i en skål, og tilsæt salt, peber og mel. Del mosen i mindre portioner i en størrelse af bordtennisbolde, og tril dem til kugler. Stop den hakkede grøntsagsblanding ind i kuglerne, og rul dem i hvedemel. Sæt dem til side, og lav imens malai-saucen.

Malai-sauce: Varm olien op i en pande, og tilsæt løg. Når løgene brunes, tilsættes alle krydderier samt 2 spsk hvidløgspuré.

Tilsæt ca. 1 ½ dl vand.

Lad det hele simre ved lav varme i 3-4 min., og rør rundt, indtil vandet er væk, blandingen er tyknet, og olien er flydt ovenpå. Tilsæt birkes, blendede mandler, kokosmel og sødmælk, og lad det hele koge ind en tyk masse, hvor olien flyder ovenpå.

Dybsteget imens kofta-kuglerne i olie i en tykbundet gryde. Når det syder om træspidsen på en tændstik, er olien klar. Lad kofta-kuglerne stege, til de bliver brune og sprøde.

Ved servering: Hæld malaisaucen over kofta-kuglerne, og server med et drys mandler, kokosmel og koriander.

* Tilsæt evt. rosiner og cashewnødder, hvorved retten bliver til en "Kashmiri Kofta".

** Se opskrift under "Khadai Paneer -indisk wokret med hytteost".

Chai (4 kopper)

2 ½ dl vand 6 kardemommekapsler* 3 sorte peberkorn 8 hele nelliker 2 cm frisk ingefær, skåret i tynde skiver 1 tsk fennikel-eller anisfrø 2 spsk te, gerne darjeelingte eller en anden form for sort te 1 ½ dl mælk, gerne sødmælk 2-3 spsk honning, alt efter smag Hæld vandet i en gryde, og bring det i kog. Tilsæt alle krydderier, og lad det koge igennem i ca. 5 min. Tilsæt te, mælk og honning, og lad det koge op i ca. 3 min. Tag blandingen af varmen, og dæk den til. Lad den køle i 5 min. Filtrer teen, og server.

* Fås i velassorterede supermarkeder eller på f. eks.

www.e-deli.dk.

Khadai Paneer - indisk wokret med hytteost (4 pers.)

2 spsk olie 1 løg, finthakket 5 sorte peberkorn 2 nelliker 1 kardemommekapsel 2 stænger kanel, ca. 2,5 cm lange ½ tsk spidskommen, stødt 1 spsk koriander, stødt ½ tsk gurkemeje, stødt ½ tsk chili, stødt Ca. 1 dl vand Salt 2 små tomater, mosede med lidt vand 2 grønne pebre, hakkede 1 løg, grofthakket 100 g hytteost HVIDLØGSPURÉ: 1 løg 2 fed hvidløg 5 cm ingefær, skrællet 1-2 spsk vand Til pynt: Frisk koriander Cherrytomater HVIDLØGSPURÉ: Blend løg, hvidløg og ingefær med lidt vand.

Hæld olie i en gryde over middel varme, og tilsæt løg. Når løget begynder at brune, tilsættes alle krydderier samt 2 spsk hvidløgsuré og ca. 1 dl vand, og lad blandingen simre ved lav varme i 10 min., til den tykner. Tilsæt tomaterne, og lad dem simre, til olien lægger sig på overfladen.

Tilsæt derefter grøn peber og løg, og rør rundt ved høj varme. Tilsæt hytteost, og lad det simre ca. 1 min. Tag gryden af varmen, og server med lidt revet ost og f. eks.

chapati-brød eller ris.

OM KOKKESKOLEN

Indian Spice Box

38, Lal Ghat, Behind Jagdish Temple, Udaipur, Rajasthan, Indien Tlf.: + 91 294224713
www.spicebox.co. in email: info@spicebox. co. in.

- Grundtanken i det indiske køkken er at følge årstiderne. Det er således sæsonen, der styrer, hvad inderne **spiser**. Om vinteren er kryddermarkedet rødt af chili, mens alt, der gror om vinteren, er gult og orange. Om sommeren er råvarerne grønne. Filosofien er, at inderne **spiser** det, naturen har gjort klar til dem. Det er sundest og mest naturligt, mener de.
- Malai kofta er et vegetarisk alternativ til kødboller, som inderne **spiser** ved festlige lejligheder. Biryani-ris (bagest) er en anden vegetarisk ret.
- Kadai paneer en indisk vegetarret med hytteost. Den skal **spises** med brød til, f. eks. chapati, et indisk universalbrød.
- Chai - Indiens svar på en te-latte.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Debat: Den enes kød, den andens brød

3. oktober 2011, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 21 (Debat), RUNE-CHRISTOFFER DRAGSDAHL kandidatstuderende i antropologi Skt. Pauls Gade 3 København K..., 536 ord, Id: e2e5de0b

Ideologien om kødets overlegenhed har rødder tilbage til det 19. århundredes raceteorier.

I en kronik (JP 23/ 9) påpeger tre repræsentanter fra henholdsvis Fødevareforbundet, 3F og Landbrug & Fødevarer, at der er vækstfremtid i fødevarerektoren, fordi vi i Danmark er gode til at producere nogle af de ting, som verden vil efterspørge fremover.



De tre kronikører skriver således, at »i takt med, at verdens middelklasse vokser voldsomt - især fordi kineserne bliver rigere - stiger efterspørgslen efter fødevarer af høj kvalitet som de danske«. Og kort efter skriver de: »Dansk mælk, ost og **kød** er faktisk i høj kurs ude i verden.« Med andre ord: Kronikørerne mener tilsyneladende, at mælk, ost og **kød** er af højere kvalitet end traditionel kinesisk mad. Den samme tanke luftede tidligere fødevareminister Eva Kjer Hansen for nogle år siden, da hun i JP skrev, at kineserne efterspørger »mad af højere kvalitet, såsom svinekød i stedet for ris«. Denne ideologi om **kødets** overlegenhed har rødder tilbage til det 19. århundredes raceteorier, hvor for eksempel den indflydelsesrige læge George Beard mente, at fødevarerhierarkiet fra planter til rødt **kød** svarede til et evolutionshierarki fra de vilde og farvede racer til de civiliserede hvide racer. Det er i hvert fald en lignende tankegang om **kød** som statussymbol, der i dag er med til at drive kødforbruget frem.

Meget højt kødforbrug

Allerede i 2007 havde kineserne et meget højt kødforbrug på cirka 60 kg om året, hvilket er mere end en fordobling fra 25 kg i 1990. Det stigende kødforbrug bidrager til, at Kina oplever en øget forekomst af kostrelaterede sygdomme. Samtidig har den kinesiske kødproduktion - verdens suverænt største - alvorlige globale konsekvenser. For der bruges enorme ressourcer til at affodre produktionsdyrene med.

Foderforbruget bidrager dels til regnskovsrydning, dels til misbrug af fødevareressourcer, som i stigende grad bruges til at "kødføde" verdens rige frem for at brødføde verdens fattige.

Halvdelen af afgrøderne

I dag **spiser** produktionsdyr over halvdelen af verdens afgrøder. Og vi er nødt til at omlægge vores egen ubæredygtige produktion, før vi for alvor kan pege fingre ad Kina.

Danmark er det land i verden, som pr. indbygger bruger mest landbrugsland til at fodre landbrugsdyr med. 81 pct. af vores landbrugsareal benyttes til produktion af dyrefoder. Ifølge beregninger fra professor Kristian Thorup-Kristensen fra Københavns Universitet kunne Danmark i teorien brødføde op mod 80 mio.

mennesker, hvis vi producerede mad til mennesker i stedet for foder til dyr.

Kronikørernes forslag om produktion af biogas baseret på gylle er derfor en lappeløsning. Den kødproduktion, som gyllen er et biprodukt af, kræver jo stadig enorme mængder dyrefoder.

De fattiges brød

Næsten 1 mia. mennesker lever i kronisk sult, mens kronikørerne jubler over, at den danske svinekødseksport til Kina har potentiale til at fordoble værdien i de kommende år. Skal Danmark virkelig forsøge at skabe økonomisk vækst og arbejdspladser ved at tage brødet ud af munden på verdens fattige? Svaret må og skal være et rungende nej.

FN's ressourcepanel vurderede i en rapport udgivet i juni 2010, at der er behov for »en betydelig global kostændring, væk fra animalske produkter«. Og i sidste uge tog EU-Kommissionen de første skridt mod en ressourcestrategisk reduktion af produktionen og forbruget af **kød** og mælk til fordel for en sundere og mere bæredygtig kost.

Det er i den retning, at den danske fødevarerektors fremtid ligger.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

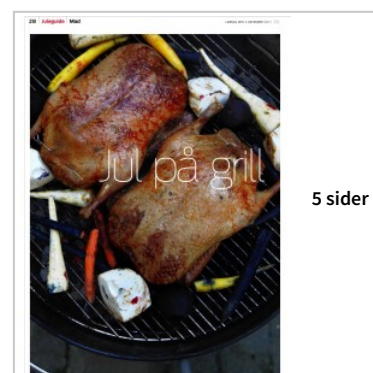
Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Jul på grill

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

3. december 2011, Jyllands-Posten, Sektion 8 (Juleguide), Side 28, KATRINE LIND, MAD & VENNER [...], 1888 ord, Id: e2fea75a

Hos familien Hahnemann i København er juleaften årets store grillaften. Trine Hahnemann, der er "direktøren for det hele" - i hvert fald i køkkenet - plejer godt nok at overlade grillen til gemalen, Niels Peter, når juleaftensdag oprinder, men lige her er det alligevel hende, der er grilldronning og giver ideer til god og traditionel julemad.



TRINE HAHNEMANN

- er en dreven kok og skribent. Catering til rockmusikere og filmindspilninger var hendes udgangspunkt, og det har siden udviklet sig til foredrag, undervisning, kokebøger og freelancearbejde for bl. a. MAD & venner. Hun har skrevet en engelsksproget kokebog, "The Nordic Diet", som er udkommet i USA, Norge, Tyskland og Frankrig.

TIP TIL GRILL

Tjek, at din grill er tør indvendig, og start optændingen i god tid.

Når man skal grille store ænder og flæskesteg, er det vigtigt at bruge gode briketter, fordi tilberedningen tager flere timer. Derfor er det nødvendigt at have en grillstarter med i processen, så der kan laves friske kul løbende.

Til flæskestegen er det en god ide at stille en foliebakke med urter i bunden af grillen den første time af grilltiden, for de opsamler en masse god smag, der kan bruges til sauce.

Efter en time kan du hælde væden fra og begynde at arbejde på saucen.

Opskrifterne er til seks personer.

GRILLET AND

1 and på 3 kg Salt og friskkværnet peber Fyld ½ usprøjtet appelsin 1 usprøjtet citron 1 løg med skræl 1 bdt. timian 2 fed hvidløg Skold anden indvendigt og udvendigt med kogende vand. Gnid den indvendigt med salt og friskkværnet peber. Skær appelsin, citron og løg i mindre stykker, bland dem med timian og hvidløg. Kom fyldet i anden og luk den med kødnåle. Gnid den udvendigt med salt og friskkværnet peber. Læg anden på kuglegrillen, og lad den grille to-tre timer. Tjek, om den er færdig, ved at stikke en kødnål ind, hvor låret er tykkest. Saften, der pibler ud, skal være klar. Lad den derefter hvile i 10 min., før den skæres ud.

Der er et helt fast program, når kokebogsforfatter og madskribent Trine Hahnemann holder juleaften.

Kl. 14 går hendes mand ud på den lille vej, som de bor på, med flæskesteg og ænder. Der mødes han med de andre mænd fra vejen, de tænder op i en kæmpegrill og drikker kraftig italiensk amaronevin til. På slaget 16 stiller Trine Hahnemann med en bakke varm æbletoddy i glas og alle, mænd som kvinder, er selvfølgelig velkomne til at skåle for julen.

»Men det har vi sgu ikke tid til,« siger Trine Hahnemann med et stort grin og hentyder til, at alle konerne er travlt beskæftiget med at tilberede resten af den gode julemad til aftenens gilde. Kl. 18 er der champagne i huset, og så går hendes gæster til bords.

Her får du både de skønne billeder af og opskrifter på hele den saftige og knasende julemenu. Lad dig inspirere af Trine Hahnemanns kongeligt krydrede flæskesteg, eller lær at lave den brune sovs ordentligt.

Det er jul, det er cool, og der er rigtigt god mad i vente .

GRAVET LAKS MED PEBERRODSDRESSING OG RUGBRØDSCROUTONER

1 side laks, ca. 1.700 g NB! Laksen skal forberedes tre dage før, at den skal **spises**.

Krydderiblanding 1 stang kanel 1 spsk. hel koriander 1 tsk. nelliker 5 kardemommekapsler 1 hel stjerneanis 1 spsk. hel peber 300 g rørsukker 250 g groft salt Dressing 2 ½ dl drænet yoghurt, 10 pct.

1 tsk. sukker 1-2 spsk. citronsaft 3-4 spsk. friskrevet peberrod Salt Topping 30 g høvlet peberrod Friskkværnet peber Croutoner 3 skiver rugbrød, så tynde som muligt 25 g smør Salt Laksen: Knus alle krydderierne i en morter, og bland dem med sukker og salt.

Læg laksen i et ildfast fad beklædt med film.

Hæld krydderiblandingen over laksen, og fold derefter filmen ind over laksen, så den ligger helt tæt. Lad laksen marinere i køleskabet i tre dage.

Tag derefter laksen op af marinaden, skrab krydderiblandingen af, og tør den godt af med et stykke køkkenrulle. Skær den i tynde skiver.

Dressing: Rør peberrodsdressingen sammen, og smag den til.

Croutoner: Skær rugbrødet i tern. Rist dem i smør på en pande, til de er sprøde. Drys dem undervejs med lidt salt.

Server laksen med croutonerne på et fad, pynt med høvlet peberrod, og drys med rigeligt friskkværnet peber.

Server dressingen til.

FORBEREDELSE

Til selve julemiddagen kan dette laves dagen før: Kog og pille kartofler til brunede kartofler Skylle og hakke grønkål - læg stykkerne i en lukket plasticpose i køleskabet.

Tage kerner ud af granatæblet Smutte mandler til risalamande og mandelkager
Æblechutney Tranebær-appelsinsauce Andefond Risengrød.

GRØNKÅLSSALAT

300 g grønkål 1 granatæble 300 g stenfri blå druer 75 g valnødder 1-2 lime, saften fra 2 spsk. olivenolie Skyl grønkålen i flere hold koldt vand, og hak den fint. Tag kernerne ud af granatæblet. Skyl druerne og halver dem.

Hak valnødderne groft.

Bland grønkål, granatæblekerner, druer, valnødder, saften fra 1 lime og olie i en stor skål.

Smag til med limesaft.

Tip: Det er nemmest at tage kernerne ud af et granatæble på denne måde: Skær æblet over i 2. Bank hårdt med en grydeske på skindsiden, så flyver kernerne nemt ud af frugten. Fjern evt.

hinderester.

GRILLEDE RODFRUGTER

2 pastinakker 3 gulerødder 1 stor rødbede 1 selleri Salt og friskkværnet peber 1 spsk. olivenolie 1 stor håndfuld persille, hakket Skræl alle rodfrugterne.

Skær sellerien i kvarte.

Læg dem på grillen i ca.

45 min. Vend dem indimellem.

Når de er færdige - der skal være "bid" i dem - skæres de i mindre stykker og krydres med salt og peber. Vend dem til sidst med olie og persille.

ÆBLECHUTNEY

300 g tomater i tern 300 g æbler i tern 50 g rosiner 1 stang kanel 3 kardemommekapsler 3 hele nelliker ½ spsk. hele peberkorn 1 grofthakket rød chili 50 g frisk ingefær, finthakket ½ dl lagereddike 150 g sukker Kom alle ingredienserne i en gryde og kog dem op.

Lad dem derefter simre ved meget lavt blus i 20-30 minutter. Rør i det indimellem, det brænder nemt på! Tip: Kan laves flere dage før og opbevares køligt i en lukket beholder.

GRILLET FLÆSKESTEG

2 kg svinekam Krydderblanding 5 fed hvidløg 1 stjerneanis 10 kardemommekapsler 3 laurbærblade 8 nelliker 1 spsk. hel sort peber 5 salvieblade 2 tsk. salt Friskkværnet peber Kom hvidløg, stjerneanis, kardemomme, laurbær, nelliker og peber i en morter, og stød det hele godt sammen, til alt er findelt. Skær sværen med fedtet af stegen i et helt stykke. Rids **kødet** let på toppen, og fordel krydderblandingen på **kødet**. Drys med salt.

Læg sværen tilbage på **kødet**, og snør stegen godt sammen med et stykke bomuldssnor.

Sørg for, at sværen er ridset godt op, og skær lidt ekstra med en skarp kniv, hvis det er nødvendigt.

Drys med salt og peber. Læg stegen på kuglegrillen, og lad den grille i 3 timer. Lad den hvile i 10 minutter. Fjern snoren, og skær stegen i skiver.

Tip: Svinekammen kan også steges i ovnen.

Varm ovnen op til 200 grader. Læg stegen i en bradepande med lidt vand i bunden, og lad den stege i 2 timer.

BRUNEDE KARTOFLER

1 kg små kartofler 150 g sukker 10 nelliker 90 g smør Kog kartoflerne med vand og salt, til de lige er møre, ca. 10 min., og hæld derefter vandet fra.

Pil kartoflerne, og gem dem. Smelt sukkeret i en stor sauterpande sammen med nellikerne. Når sukkeret er gyldenbrunt, kommes smørret i. Blandingen skal simre, til den bliver til en lys karamel.

Rør så lidt som muligt.

Skru ned for varmen, så sukkeret ikke brænder på. Tilsæt kartoflerne, vend dem forsigtigt rundt i karamellen en gang imellem, til alle kartoflerne er dækket af et tyndt, gyldenbrunt lag. Gå ikke i panik! Det ser ikke ud af noget i starten, men vær tålmodig, det tager tid! Efter 20 minutter til ½ time er de færdige.

Tip: Server også almindelige, hvide pillede kartofler.

BRUN SOVS

Andefond 2 andelår 7 ½ dl rødvin 1 l vand 1 skrællet gulerod 1 løg med skal 10 timiankviste 1 spsk. hele peberkorn 1 spsk. groft salt Sovs 50 g smør 2 spsk. hvedemel 8 dl andefond 3 dl piskefløde 2 tsk. ribsgele 1 tsk. kulør (kan udelades) Salt og friskkværnet peber Fond: Brun andelårene af i en stor gryde. Tilsæt rødvin, vand, gulerod, løg, timian, peberkorn og salt. Bring det i kog. Skru ned for blusset, og lad det simre 2 timer. Si fonden igennem en sigte, og kassér andelår og grøntsager. Kog derefter fonden ind, til du har ca.

1 l. Opbevar den i en beholder på køl natten over. Før fonden skal bruges, fjernes andefedt, der nu er stivnet på overfladen.

Sovsen: Til sovsen smeltes smørret i en gryde. Tilsæt melet, og rør det til en melbolle, der slipper grydens bund.

Tilsæt fonden lidt ad gangen, og rør efter hver gang, til der ikke længere er nogle klumper. Rør hele tiden, så sovsen ikke brænder på. Rør fløde, ribsgele og kulør i, og smag til med salt og friskkværnet peber. Hold sovsen varm, eller varm den op igen, når den skal serveres.

ÆBLETODDY

1 kg æbler, helst belle de boskoop 100 g sukker 2 stænger hel kanel 1 ½ l æblejuice 10-12 cl mørk rom Vask æblerne, skær dem i kvarte med kernehus og skræl. Kom æblerne i en gryde sammen med sukker, kanelstang og så meget vand, at det lige dækker. Lad det simre under låg i ½ time. Si æbler og kanel fra. Hæld væden tilbage i gryden med æblejuicen, og kog den op. Tag gryden af varmen, og hæld rom i.

Smag toddyen til, og server den i glas med et stykke kanelstang.

RISALAMANDER MED TRANEBAERAPPELSINSAUCE

Risengrød 250 g økologiske grødris 2,5 dl vand 1 l økologisk mælk (gerne pasteuriseret) 1 stang vanilje, skåret igennem på langs Salt 2 spsk. sukker Risalamande 150 g smuttede mandler 1 portion risengrød 2 dl piskefløde Tranebær-appelsinsauce 1 stang vanilje 500 g tranebær 3 dl friskpresset appelsinsaft Revet skal af ½ usprøjtet appelsin 150 g rørsukker
Risengrød: Kom vandet i en gryde, og bring det i kog. Tilsæt risene, og lad dem koge et par minutter, mens der røres. Tilsæt vanillestang og mælk. Bring langsomt i kog, mens der røres hele tiden. Lad risene koge under låg ved meget svag varme i 30-35 minutter, rør hyppigt i dem. Tag gryden af varmen, fjern vaniljestangen, og tilsæt salt og sukker. Køl derefter grøden helt ned, inden den sættes tildækket i køleskabet.

Risalamande: Hak mandlerne - husk at gemme en stor mandel til mandelgave. Rør mandlerne i risengrøden.

Pisk fløden, og vend den forsigtigt i grøden. Flæk vaniljestangen, og skrab kornene ud.

Tranebær-appelsinsauce: Kom tranebær, appelsinsaft, appelsinskal, sukker, vaniljekorn og -stang i en gryde. Kog det op, og lad det derefter simre, til bærrene er bristede. Serveres lun til risalamanden.

FINANCIERS

(ca. 25 kager) 120 g usaltet smør 80 g smuttede mandler 1 vaniljestang 120 g flormelis 3 æggehvider (90 g) 60 g mel Glasur 50 g mørk chokolade Smelt smørret, og lad det køle lidt ned. Halver vaniljestangen på langs, og skrab kornene ud.

Hak mandlerne meget fint sammen med flormelis og vaniljekorn i en foodprocessor. Rør mandelmel og æggehvider godt sammen i en skål.

Vend til sidst melet i.

Fyld dejen i financierforme eller andre små forme. Husk at smøre grundigt, hvis du ikke bruger silikoneforme.

Bag kagerne i ca. 20 min. i en 180 grader varm ovn. Lad dem køle af på en bagerist.

Glasur: Smelt chokoladen over vandbad, og kom lidt på de afkølede kager.

Tip: Det er nemmest at fylde de små forme, når du kommer dejen i en sprøjtepose.

puls@jp.dk

Fakta: TIP TIL SOVSEN

Køb billige, frosne andelår, og kog fond på dem til sovsen.

Resultatet bliver helt anderledes intenst, end hvis du laver den på en bouillonterning.

- < »Vi griller altid mange ænder, for alle middagsgæster skal have et lår. Første juledag, som er total hellig her i familien, bruger vi så på at tulle rundt i pyjamas, kigge på gaver og trave til og fra køkkenbordet og spise rester. Derfor gør det bestemt ikke noget, hvis der er masser af **kød** tilbage på andeskroget efter juleaften,« siger Trine Hahnemann. Foto: Nicolai Mørk, Kam & Co.
- Det er ikke spor tidskrævende at grave en laks. Det tager 20 minutter, og så har man mad til tre dage. Den holder sig en uge i køleskabet, og hvis man ikke kan spise det hele i juledagene, så kan en gravet lakseside sagtens kommes i fryseren, hvor den holder sig i to måneder.
- Tilbehøret til julemiddagen skal complimentere det fede **kød**, og grønkålssalaten sørger for både friskhed og vitaminer, mens æblechutneyen giver et skud syre. De grillede rodfrugter kan erstatte kartoflerne eller indgå som et ekstra farverigt indslag på tallerkenen.
- Som en krone løfter den sprøde svær sig over det saftige **kød**, der har taget smag af Trine Hahnemanns krydderblanding. Hvis man ikke griller, kan stegen sagtens laves i ovnen.
- Giv de nykogte kartofler en lynhurtig skylning i koldt vand, så bliver de superlette at pille. Tag dig god tid til at lave de brunede kartofler. Karamellen skal nå at sætte sig på kartoflerne, så de skal vendes rundt mange gange. Resultatet bliver til gengæld uovertruffet.
- Ingen jul uden ris-klassikeren over dem alle. Men risalamanden har her fået et syrlig-bittert twist med appelsin og tranebær. Det tager noget af fedmen fra fløden, men det

er også lidt farligt - så kan man nemlig spise endnu mere.

- Små saftige mandelkager afslutter den store aften sammen med en kaffe og avec. De har fået lidt vanilje og mørk chokolade på toppen, bare fordi
- Mørk rom, æbler og kanel er den simple kombination, der varmer julesjælen på en kold eftermiddag, når mørket falder på.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Kød eller kæledyr

📅 17. september 2011, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Puls), Side 23, 209 ord, Id: e2dfd8e1

Ved landegrænsen forvandler kaninerne sig fra maddyr til kæledyr, og det er synd og skam, for de er meget sjovere at spise end bare at have gående og være dumme.

Henter billede...

Allerede Frøken Jensens Kogebog fra 1901 hæfter sig ved det underlige fænomen, at danskere ikke **spiser** kaniner, der ellers betragtes som en delikatesse i resten af Europa.

Sådan er det stadig. Under Besættelsen blev der både opdrættet og spist en del kaniner her i landet, men det blev betragtet som fattigmandsføde og en nødløsning, når man ikke kunne få andet **kød** på bordet.

Til gengæld holdes kaniner som kæledyr, og det er også underligt, for de er mindst lige så dumme som høns.

I dag kan man godt købe slagtede kaniner i forretninger, men man skal syd for landegrænsen for at finde dem som standardvare i almindelige supermarkeder.

Gastronomiens store mestre, Auguste Escoffier, Ali Bab og Poul Bocuse beskæftiger sig indgående med kaninens gastronomiske kvaliteter, og tilberedningsmetoderne er talrige.

Flere af tilberedningerne er sammenfaldende med tilberedning af hare, og det kan godt undre lidt, for kaninkød og harekød er trods de ydre ligheder meget forskellige.

Harekødet er dybrødt med en kraftig, påtrængende vildtsmag, mens kaninkødet er lyst og mildere i smagen, men med en fast struktur.

Fælles for kaninopskrifterne er, at det meget magre **kød** skal tilføres fedt, enten som flødesovs eller med spækstrimler i eller omkring **kødet**. Kendetegnende for kaninopskrifterne er også, at sennep ofte indgår i tilberedningen.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Børn spiser usundt i institutionerne

15. juni 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 2, 129 ord, Id: e2bd4d0b

Sundhed: Når børnene i de danske vuggestuer og børnehaver sætter tænderne i frokostmåltidet, får de for meget fedt og alt for lidt fisk og fuldkorn. Det viser en spørgeskemaundersøgelse fra DTU

Henter billede...

Fødevareinstituttet, som har spurgt ind til frokostvanerne i de danske institutioner. Undersøgelsen viser bl. a., at børnene får tilbudt for meget mættet fedt især fra **kød** og kødpålæg. Kun 7 pct. af samtlige institutioner opfylder anbefalingerne om hovedsageligt at servere kødpålæg med højest 10 gram fedt per 100 gram. Kun halvdelen af institutionerne lever op til anbefalingerne om fisk og fiskepålæg - især i forhold til, hvor ofte børnene **spiser** fisk. Og godt halvdelen af institutionerne serverer ikke fuldkornspasta-og ris, som Fødevarestyrelsen ellers anbefaler. Derimod lever de fleste institutioner op til anbefalingerne om at tilbyde fuldkornsbrød.

Kilde: / ritzau/.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Spis efter årstiden

14. oktober 2011, Jyllands-Posten, Sektion 5 (KLIMA), Side 14, DIANA EBBA Ø. B. PEDERSEN..., 1000 ord, Id: e2ea9df3

Er det bedst at købe de spanske tomater? Eller skal jeg holde mig til de danske fra et drivhus? Hvilke madvarer bør man som forbruger gå efter, hvis man vil efterlade så små CO2-fodspor som muligt efter sig? Læs Klimas guide til den CO2-bevidste forbruger.

Henter billede...

Det er for længst slut med havemodne jordbær, frisk krølsalat og sprøde radiser. Efteråret er kommet, og vinteren nærmer sig med hastige skridt. Når der produceres mad, udledes der drivhusgasser. Ifølge Fødevareministeriet stammer omtrent 31 pct. af de drivhusgasser, der udledes i EU-landene, fra produktion og forbrug af mad.

Men der er stor forskel på, hvor mange drivhusgasser produktion af de forskellige madvarer udleder.

»Når man producerer mad udledes der drivhusgasser. Og produktionen af **kød** og mælkeprodukter udleder mest CO2. Og det handler om, at man tæller det hele med. Fra den gødning, der spredes på markeden, som bliver til drivhusgasser, den CO2, der udledes fra kvæg og grises fordøjelse til den foder, de **spiser**, som jo også bidrager til udledning af drivhusgasser,« fortæller Karin Møller-Olsen, der har lavet Fødevareministeriets vejledning til danskerne "Klimakogebogen".

Derudover forklarer hun, at der ved fiskeri bliver udledt drivhusgasser i forbindelse med fangstprocessen og ved forarbejdning, nedfrysning og transport.

»Rejer og hummer belaster klimaet rigtig meget. Det har noget at gøre med, at de er svære at fange,« forklarer hun og tilføjer, at såkaldte klimavenlige fisk og skaldyr er sild og blåmuslinger, da de er nemme at høste.

Spis efter årstiden

Ifølge Fødevareministeriet er der mindst udledning fra produktion af frilandsgrøntsager, karto-fler, mel, gryn og brød.

Derudover er det mest klimavenligt at spise årstidens frugt og grønt og helst den lokale, fordi der blandt andet ikke bruges energi til nedfrysning, konservering, oplagring og transport i så stor grad, som hvis man vælger madvarer uden for sæson. Og ifølge Karin Møller-Olsen er det slet ikke så svært.

»Selv her om efteråret og vinteren er der gode grøntsager som kål, selleri, porrer, løg, kartofler og gulerødder,« forklarer hun og nævner, at efteråret bl. a. er højsæson for grønkål, rødkål, hvidkål, spidskål, blomkål, selleri, pastinak og jordskokker. Forår og sommer er salat-tid med frilandstomater, agurker, hovedsalat, ruccola, iceberg, ærter, grønne bønner og krydderurter.

At det skulle være dyrere at spise klimavenligt, er ifølge Karin Møller-Olsen en myte.

»Der er ingen undskyldning for ikke at spise klimavenligt. Det er både sundere og billigere at spise lokal frugt og grønt. Vi har jo så mange gode danske danske frugter og grøntsager, så vi anbefaler selvfølgelig, at man vælger dansk frem for en importeret mango fra Brasilien.

Tomater fra drivhus eller udland? Der har ifølge Karin Møller-Olsen hersket en del tvivl om, hvorvidt det var mest klimavenligt at spise importerede tomater fra Spanien eller fra danske drivhuse, når det er uden for sæson. Flere eksperter har igennem årene rådet danskerne til at købe de udenlandske uden for sæson, da opvarmningen af drivhusene herhjemme har udledt mere CO2 end transporten af tomaterne.

Den holdning er nu ændret.

»De danske drivhusgartnere har i de sidste år været meget bevidste om CO2-udledningen fra deres drivhuse. Det har gjort, at der nu i høj grad bliver brugt genbrugsvarme, hvilket nedsætter udledningen af CO2. Derfor anbefaler vi faktisk i dag, at man køber de danske tomater, selvom det er uden for sæson,« fortæller Karin Møller-Olsen.

Fødevareministeriet anbefaler, at vi **spiser** mere lokal frugt og grønt. Men betyder det, at vi ikke kan spise **kød** eller fisk? »Nej, slet ikke. Vi anbefaler, at man **spiser** varieret, og det indebærer både **kød** og fisk. Man skal bare spise det med måde,« understreger hun. N.

specialmagasiner@jp.dk

Fakta: DE MEST KLIMABELASTENDE MADVARER

300-1000 gram CO₂-ækvivalenter pr. portion.

Gram CO₂-ækvivalenter pr. gram produkt: Tomater, danske, økol. Fra drivhus: 4,950 Ris: 6,4 Kylling, fersk: 3, Kylling, frossen: 3,7 Svinekød, konventionel: 3,6 Svinekød, økologisk: 3,6 Svinepølse: 5,3 Ørred, filet, frossen: 4,5 Rejer, friske: 3,0 Torsk, filet, frossen: 3,2 Fladfisk, vild, hel, fersk: 3,3 Vin: 4,5 Fladfisk, fillet, frossen: 7,8 Rejer, pillede, frosne: 10,5 Oksekød: 19,1 (Kilde: Fødevareministeriet og Tænk).

KLIMAVENLIGE GRØNTSAGER OG FRUGTER EFTERÅR/ VINTER

Aubergine Æbler Bladselleri, broccoli Champignon Gulerødder Hovedsalat Hvidkål Icebergsalat Jordskokker Kinakål Løg Pastinak, persille, persillerod, porrer, purløg Rødbeder, rosenkål, rødkål Savoykål, selleri Tomater (Kilde: Fødevareministeriet).

DE LIDT MINDRE KLIMABELASTENDE MADVARER

100-300 gram CO₂-ækvivalenter pr. portion.

Gram CO₂-ækvivalenter pr. gram produkt: Tomater, danske, konventionelle fra drivhus: 3,45 Agurk, konventionelle fra drivhus: 4,37 Ost: 11,3 Mælk: 1,23 Ørred, dambrug, hel, fersk: 1,8 Sild, filet, frossen: 1,8 Torsk, vild, hel, fersk: 1,2 (Kilde: Fødevareministeriet og Tænk).

DE MEST KLIMAVENLIGE MADVARER

Under 100 gram CO₂-ækvivalenter pr. portion.

Gram CO₂-ækvivalenter pr. gram produkt: Gulerødder, konventionelle: 0,122 Gulerødder, økologisk: 0,195 Løg: 0,382 Salat: 0,4 til 0,68 Kål: 0,48 Spinat: 0,98 Agurk, sydeuropæiske: 1,3 Tomater, sydeuropæiske: 0,85 til 1,4 Æbler: 0,04 til 0,1 og 0,29 og 0,72 Kartofler: 0,21 Havregryn: 0,79 Sukker: 0,96 Rugbrød (frisk): 0,79 Hvedebrød (frisk): 0,84 Hvedebrød (frossen): 1,20 Æg: 2,0 Sild, vild, hel, fersk: 0,63 Saftevand: 0,14 Sodavand: 0,14 Øl: 0,09 Vand fra hanen: 0,164 (Kilde: Fødevareministeriet og Tænk).

SPIS KLIMAVENLIGT

1) Køb årstidens frugt og grønt. Er det ikke sæson for danske grøntsager eller frugter, så vælg grøntsager efter, hvor der er sæson for dem.

2) Skær ned på **kødet. Spis** fisk, svin og fjerkræ i stedet for oksekød, der er langt den største klimasynder.

3) Ris vokser i et sumpet underlag, hvor de udleder en del metangas. Det gør, at ris udleder fire gange så meget CO₂ som kartofler.

4) En tredjedel af alle fødevarer ryger i skraldespanden, og det udleder masser af unødvendig drivhusgas.

Overvej derfor hvad, du smider i skraldespanden.

5) Frilandsgrønt frem for drivhusgrønt. Opvarmningen af drivhuse er slem på klimakontoen.

6) Køb ferske varer i stedet for frosne. Indfrysningen og opbevaringen i supermarkedets frysedisk bruger meget energi.

7) Øl er mere klimavenligt end vin. Der bruges færre råvarer til ølbrygning end vinproduktion. Der går 1,3 kg vindruer til en liter vin og kun 269 g byg, en smule humle og 8 liter vand til at fremstille en liter øl.

Selve produktionen af byg belaster klimaet relativt lidt.

(Kilde: Tænk og Fødevareministeriet).

- Gulerødder er en god og klimavenlig efterårsspise. Ifølge Fødevareministeriet er det mest CO₂-rigtigt at spise årstidens frugt og grønt -og helst den lokale, idet der ikke bruges energi til nedfrysning, konservering, oplagring og transport i så stor grad, som hvis man vælger madvarer uden for sæson. Foto: Joachim Adrian

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Madnørd laver hønsesalat uden hønsekød

8. august 2011, JP Århus, Sektion 4 (JP Århus), Side 16, CATHRINE SØVANG..., 625 ord, Id: e2cfa19e

Veganer: Et liv uden kød, æg, mælk og andre produkter, der stammer fra dyr. Sådan lever den 28-årige Luna Krause.

Henter billede...

Squash, peberfrugter og bladselleri bugner på bordet i Café Gayas køkken. Luna Krause er i gang med sit arbejde på cafeen i Vestergade 43. Den lilla nederdel flagrer omkring, mens Luna Krause bevæger sig rundt og gør klar til at sætte frikadellerne - fremstillet af squash, linser, solsikkekerner og hørfrø - i ovnen.

Den 28-årige Luna Krause fra Aarhus har denne sommer afsluttet pædagoguddannelsen på Peter Sabroe i Aarhus, men da de andre dimittender skrev jobansøgninger, havde Luna Krause travlt med at lave veganermad på Café Gaya, byens eneste vegetarrestaurant foruden Råbar.

Overgangen var svær, men for et år siden tog Luna Krause beslutningen om at leve som veganer.

Da Luna Krauses far døde af en blodprop i 2007, skulle der ske noget drastisk. Savnet af faderen og frygten for, at Luna Krause selv kunne komme til at fejle noget, fik hende til at fravælge mad, der stammer fra dyr.

»Jeg skulle ikke være med til at slå andre væsener ihjel,« fortæller hun om sin beslutning.

En prøvelse

Overgangen fra at være "altspisende", som hun kalder folk, der **spiser kød** og mælkeprodukter, var en prøvelse.

De gamle vaner var svære at bryde, og det var ikke let at sige nej tak til kage bagt med æg og mælk, når familien tilbød. Desuden var det en udfordring overhovedet at få fat i de rigtige varer rundt omkring i byen.

Spørgsmål - som hvordan man laver fiskefilet uden fisk og æg - greb Luna Krause som en udfordring, og hun har netop fejret sin etårsdag som veganer sammen med venner og familie i rækkehuset midt i Aarhus, hvor hun bor. Maden lavede hun på sit køkkenbord, der måler mindre end to meter i bredden.

Veganeren griner og indrømmer: »Jeg er lidt en madnørd.« Hendes køkken, der bugner af mad, bekræfter betegnelsen.

»Aarhus er et godt sted at være veganer,« mener Luna Krause.

Hun oplever, at det bliver lettere at få de varer, som hun søger. Helsekostbutikkerne og Føtex besøges oftest, når Luna Krause er på jagt efter varer som tahin, sandwichspread, svampe, gærflager og andre madvarer, som hun kan stå inde for. Luna Krauses radar kører langt forbi **kød** og mælkeprodukter, når hun handler.

»Bortset fra T-bone-steak kan jeg lave næsten alt uden **kød**,« siger hun stolt.

Hendes blog vidner om, at veganisme er populært.

300.000 har været inde på madbloggen, hvor Luna Krause blogger med opskrifter og handlemuligheder og arrangerer fællesspisning med veganermad i Aarhus.

Årets madblogger

»Det hele eskalerede med, at jeg gik mere og mere op i mad og brugte tid på min blog, og mange mennesker blev interesserede.

« Luna Krause er netop blevet kåret til årets madblogger af FDB, og hun glæder sig over at kunne inspirere, så andre kan lære at lave fiskefilet uden fisk og hønsesalat uden høns og altså undgå mad, der har med dyr at gøre.

Duften af mad breder sig i køkkenet på Café Gaya. I forklædet bærer Luna Krause champignon og løg hen til bordet, hvor hun skal bruge grøntsagerne til majsmandekager, der er dagens næste projekt. Smilet er stort, og hun nynner, mens hun går i gang. Opskriften på majsmandekagerne kan findes på hendes hjemmeside.

Den første oktober er der International Vegetardag i Aarhus, som Luna Krause er med til at arrangere. Hun lover, at der også bliver mulighed for at smage veganermad.

cathrine.soevang@jp.dk

»Bortset fra T-bone-steak kan jeg lave næsten alt uden **kød**.« Luna Krause madblogger og veganer.

Fakta: LIVSSTIL

Veganere og vegetarer

Veganisme er en livsstil, der udelukker forbrug af animalske produkter. En person, der bestræber sig på at følge denne livsstil, betegnes som veganer.

En vegetar lever af frugt og grønt, korn, bælgrugter, nødder og frø mv., men supplerer typisk med mælkeprodukter og æg.

Find Luna Krauses blog: www.hijaluna.wordpress.com.

- Café Gayas køkken er økologisk og vegetarisk, og alt er hjemmelavet. Luna Krause ordner champignon og løg i køkkenet på Café Gaya i Vestergade, hvor den 28-årige pædagog arbejder. Fotos: Sisse Dupont

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Højradioaktiv krise i Japan

21. juli 2011, Jyllands-Posten, Sektion 3 (Erhverv & Økonomi), Side 14, THOMAS HØY DAVIDSEN Jyllands-Postens korrespondent..., 1640 ord, Id: e2ca522b

FORURENING: Tonsvis af højradioaktivt kød er endt på tallerkenene hos japanske forbrugere. Landets sundhedsmyndigheder har spillet fallit, og fødevareeksporten er stort set gået i stå.

Henter billede...

TOKYO I tiden efter, at forårets tsunami rullede ind over det nordøstlige Japan og forårsagede den værste atomkraftulykke siden Tjernobyl, udførte en endnu unavngiven japansk kvægfarmer en serie radioaktivitetstests på sine kreaturer.

Alt var normalt, meldte han til myndighederne, også selvom hans farm lå i Minamisoma, små 30 kilometer fra det nødstedte a-kraftværk Fukushima Daiichi i præfekturet af samme

navn.

17 kreaturer blev således sendt til slagtning, og **kødet** kom derefter ud på markedet.

Dele af det blev købt og spist, mens resten lå på lager.

Det var på et af disse lagre, at Tokyos borgmesterkontor under en rutineinspektion i midten af juli gjorde en uhyggelig opdagelse - **kødet** fra farmen i Minamisoma var bestemt ikke normalt. Det var højradioaktivt.

Kvægavleren havde "misinformeret" myndighederne.

Industri under pres

Nordjapans kødindustri har siden tsunamien været under voldsomt pres netop på grund af frygten for radioaktivt bestrålede madvarer. Da kvægavl er en af hovedindustrierne i Fukushima-præfekturet, manede de relevante ministerier derfor med det samme til ro over for pressen.

»Vi kan forsikre, at der er tale om et enkeltstående tilfælde,« udtalte Toshitaka Higashira, repræsentant fra Sundhedsministeriet til Morgenavisen Jyllands-Posten den 12. juli, blot få dage efter at skandalen med det radioaktive **kød** først kom frem.

Sundhedsministeriet har sammen med de enkelte præfekturer ansvaret for de mange strålingstests, og kritikken er siden haglet ned.

»Vi udfører meget omhyggelige undersøgelser,« forklarede Higashira, der var tydeligt nervøs under interviewet.

»Vi tager en bred vifte af prøver - det skaber et sikkerhedsnet, der effektivt fanger bestrålede varer.« Han havde god grund til sin nervøsitet, for **kødet** på farmen i Minamisoma viste sig siden at være alt andet end et enkeltstående tilfælde.

Højradioaktive køer

Først var der de 17 køer fra Minamisoma. Så fandt man **kød** fra 42 bestrålede køer fra farme omkring byen Asakawamachi.

Dernæst viste der sig at være 59 bestrålede køer fra en bred vifte af andre farme, og da Sundhedsministeriet i samarbejde med Fukushimas guvernørkontor begyndte at undersøge **kød** fra steder, der lå over hundrede kilometer fra a-kraftværket, kunne yderligere 84 kreaturer føjes til listen. Ikke engang her stoppede listen, og for at gøre ondt

værre, viste efterforskningen samtidigt, at også store mængder bestrålet risstrå er blevet solgt videre til kvægfarme andre steder i Japan.

Så store mængder bestrålet **kød** er nu fundet overalt på det japanske marked, at ministeriet har måttet æde sine ord i sig og forbyde al kvægekseport fra Fukushima-præfekturet.

Undersøgelserne viser, at mindst 650 højradoaktive køer er kommet ud på det japanske distributionsmarked - mange helt ud til restauranter og supermarkedshylderne.

Så meget for ministeriets sikre net.

Myndighederne undersøgte ganske vist en stor mængde kvæg, præcis som Higashira forklarer - men desværre undersøgte man ved samme lejlighed ikke køernes foder.

Foderet består ofte af risstrå, og da dette næsten altid opbevares under åben himmel, lå det i uge-og månedsvis under konstant bestråling fra Fukushima Daiichis nedsmeltede reaktorkerner.

»Vi regnede ikke med, at foderet kunne blive en kilde til radioaktivitet. Der er tale om en kolossal fejl,« måtte ministeriet endelig indrømme på en japansk pressekonference den 18. juli.

Over alle grænser

Det er noget af en underdrivelse.

Ifølge japansk lov må mængden af radioaktivitet i kreaturfoder ikke overstige 300 becquerel pr. kilo (måleenheden for radioaktiviteten i en given substans). Foderet i Fukushima-præfekturet var blevet forurenede med radioaktivt cæsium i så høj en grad, at det ved for eksempel Asakawamachi målte over 97.000 becquerel pr. kilo.

Ved en anden farm kom foderet endda op på ubegribelige 690.000 becquerel pr. kilo - og køer **spiser** ifølge Japans kvægavlere mellem et og to kilo foder om dagen.

Det radioaktive cæsium udskilles heldigvis gennem sved og urin. Det betyder, at radioaktiviteten i det forurenede slagtekød nu ligger på mellem 650 og 3.600 becquerel pr. kilo - hvilket dog i sig selv er mere end bekymrende.

Den maksimale mængde radioaktivitet, **kød** må indeholde ifølge Sundhedsministeriets egen lovgivning, er nemlig 500 becquerel pr. kilo.

Den japanske regering insisterer nu alligevel på, at det ikke er sundhedsskadeligt at spise **kødet** på trods af den langt overskredne grænse.

Eksport går i sort

Skandalen lover samtidig ikke godt for præfekturets lokaløkonomi. Allerede lang tid før salgsforbuddet var kødpriserne i Fukushima faldet med over en tredjedel på grund af frygten for radioaktivitet, og nu siger mange lokale kvægfarmere, at de må dreje nøglen om, hvis ikke centralregeringen træder ind med en økonomisk hjælpepakke.

Den situation er Fukushimas kreaturavlere ikke ene om, for krisen ved atomkraftværket har forvoldt store skader på det japanske landbrug.

I februar eksporterede landet over 30 tons jordbær - det faldt til 19 tons i marts, 419 kilo i april og ramte nul i maj.

Sidste år sendte de japanske landmænd over ni tons meloner til udlandet i maj. Også denne eksport er faldet til nul. Eksporten af æbler er faldet med 89 pct. i forhold til sidste år.

»Vi udfører konstant undersøgelser af havet omkring Fukushima, og det ser ikke bekymrende ud,« udtaler Kenji Kasuga fra Landbrugsog Fiskeriministeriet. Han glider af, når det pointeres, at radioaktivt jod og cæsium blev fundet på kyststrækninger langt nord for a-kraftværket allerede fra den 4. april og fremefter, og at Tokyo Electric Power Company den 29.

juni måtte indrømme, at en mængde radioaktivt tellurium var blevet udledt ved Fukushima Daiichi, hvorefter der i vandet blev målt radioaktivitet på 720 becquerel pr. liter - over dobbelt så meget, som tilladt.

Den radioaktive forurening betyder, at salget af både krabber, fladfisk, tang og andre marineprodukter fra flere præfekturer nu må forbydes.

Eksporten af fisk, der er fanget på åbent vand i sikker afstand fra Fukushima, er ikke desto mindre faldet med 70 pct., fordi frygten for radioaktiviteten spreder sig.

Det er mange penge, der er gået tabt. Landbrugs-og fi-skeeksporten er faldet med 16,6 pct. siden katastrofen - et tab på 408 mio. kr. Japans landmænd har mistet 324 mio. kr. i tabt salg til udlandet - og endnu mere, hvis det tabte salg til det ligeså radioaktivitetsskræmte japanske marked regnes med. For at gøre tragedien værre er disse landbrug og fiskerihavne ofte en del af små, isolerede lokalsamfund, der ligger langt fra Tokyo og Osakas skyskrabere og industri. Kvæg, jordbær og fisk er alt, hvad de har.

Grøn te for milliarder

Ikke engang Japans grønne te er gået ram forbi - tidligt i juni blev der målt cæsium svarende til 570 becquerel i tørrede teblade fra Shizuoka præfekturet over 300 kilometer syd for Fukushima Daiichi.

Også her var det ikke landets ministerier, der slog alarm, men et japansk tefirma, der udførte sine egne tests. Shizuokas guvernørkontor har siden måttet bede fem teplantager om at indstille salget, men først efter en lang kamp med Sundheds-og landbrugsministerierne.

»Radioaktiviteten bliver op til fem gange så koncentreret, når tebladene tørres,« fortæller Yosi Imanaka, en tesælger fra Tokyo.

»Shizuokas plantageejere ville have, at ministerierne bedømte deres høst efter radioaktiviteten målt før tørringen - men den gik ikke. Vi har nu ikke stor tiltro til nogle af parterne. Vores firmaer har også hyret uafhængige eksperter, der kan måle vores varer. Alligevel er det svært at skabe tillid hos kunderne.« Også her er der mange penge på spil. Shizuoka producerer over 40 pct. af Japans grønne te - sidste års høst blev solgt for i alt 4,7 mia. kr.

Nu har mange af plantagerne erklæret dette års høst for usælgelig på grund af frygten for stråling.

»Vi er ikke glade for det faktum, at så mange bestrålede varer er sluppet forbi vores eksperter,« udtaler Sakuma Atsushi fra Sundhedsministeriet.

»Vores ressourcer er spændt til bristepunktet. Vi gør alt, hvad vi kan.«.

Ond cirkel

Det har skabt en ond cirkel, hvor ministeriet beder præfekturerne om hjælp på trods af, at de efter katastrofen har endnu mindre at gøre godt med - og stråletestene tager meget lang tid. Det tager i snit tre timer at teste 90 kreaturhjerneprøver for kogalskab, men en hel time at teste blot en enkelt ko for radioaktivitet, og instrumenterne til strålingstesten koster 1,3 millioner kroner.

»Det er en hård tid,« siger Imanaka og ser ud over sin tomme butik.

thomas.hoy.davidsen@jp.dk

»Vi regnede ikke med, at foderet kunne blive en kilde til radioaktivitet.

Der er tale om en kolossal fejl.« Det japanske sundhedsministerium den 18. juli.

Fakta: Japansk eksport hårdt ramt

Liste over nedgang i japanske eksportvarer i foråret 2011 i forhold til foråret 2010: *

Bemærk: fald i fiskeeksporten er også på grund af de mange ødelagte havne i det nordøstlige Japan, og ikke kun på grund af frygt for radioaktivitet.

HOVEDPUNKTER

Tonsvis af radioaktivt **kød** er blevet solgt og fortæret i Japan, fordi sundhedsmyndighedernes kontrol svigtede.

De japanske fødevareproducenter er i krise. Både lokalt forbrug og eksport er gået i stå efter tsunamien og a-kraftulykke på Fukushima-værket.

Her er der solgt radioaktivt **kød**

De præfekturer, hvor det radioaktive **kød** er kommet helt ud til forbrugerne. 1. Fukushima: 3.103 prøver taget 308 tilfælde af kontaminering (9,9 pct. af alle prøver) Eksempler: Mælk (18 tilfælde) Bambusskud (55 tilfælde) Spinat (39 tilfælde) Ayu [en fisk, kaldes også en smelt] (13 tilfælde) 219 ud af 2.186 testede landbrugsprod. var bestrålede (10,0 pct.) 55 ud af 380 testede fiskeriprod. var bestrålede (14,4 pct.) 2. Ibaraki: 932 prøver taget 61 tilfælde af kontaminering (6,5 pct. af alle prøver) Eksempler: Mælk (5 tilfælde) Spinat (39 tilfælde) Teblade (13 tilfælde) 38 ud af 492 testede landbrugsprod. var bestrålede (7,7 pct.) 5 ud af 252 testede fiskeriprodukter var bestrålede (1,9 pct.) 3. Tochigi: 285 prøver taget 14 tilfælde af kontaminering (4,9 pct. af alle prøver) Eksempler: Spinat (9 tilfælde) Teblade: (3 tilfælde) 11 ud af 226 testede landbrugsprod. var bestrålede (4,8 pct.).

Farlige fødevarer

Delvis liste over resultaterne for strålingstests af fødevarer i diverse japanske præfekturer (til og med den 12. juli): 4. Kanagawa: 206 prøver taget 13 tilfælde af kontaminering (6,3 pct. af alle prøver) 13 ud af 30 testede teprodukter var bestrålede (43 pct.).

- Den 67-årige bonde Shoji Ando er en af de landmænd, som er hårdt ramt af forureningen i kølvandet på atomkraftulykken efter tsunamien i Japan. Foto: Koji Sasahara/ AP

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Husk nu de D-vitaminer

25. august 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, ELSE BOELSKIFTE..., 419 ord, Id: e2d6607f

Små børn og ældre over 70 år har brug for en højere dosis D-vitamin end andre.

Henter billede...

Påvirkningen fra sommersolen er danskernes vigtigste kilde til D-vitamin. I vinterhalvåret fra oktober til april er solens stråling i Danmark ikke stærk nok til, at der dannes D-vitamin i huden.

Vi tærer på det D-vitaminlager, der er dannet i sommerens løb, og så gælder det om at spise fisk, mindst 200-300 gram om ugen hele året rundt. Helst af de fede - laks, sild eller makrel. Fra kosten skal voksne gerne have 7,5 mikrogram D-vitamin om dagen i gennemsnit.

Berigede fødevarer

Siden april har man visse steder i Danmark kunnet købe d-vitaminberiget mælk, og et glas af den eller et dagligt Dvitamintilskud kan nogle få brug for i de mørke måneder, der venter. Margarine kan også være beriget med D-vitamin.

Mens forskerne er enige om, at D-vitamin nedsætter risikoen for fald og knoglebrud hos ældre, og om at Dvitaminmangel øger risikoen for knogleskørhed, er de det ikke med hensyn til, om Dvitamin forebygger andre sygdomme.

D-vitamin er lig med styrke

Da den D-vitaminberigede mælk blev lanceret, sagde dr.

med. og D-vitaminforsker Henrik Hey, Vejle Sygehus til Vejle Amts Folkeblad: »Det er et skridt i den rigtige retning. D-vitamin giver energi, styrker vores immunforsvar og holder infektioner væk.« For et år siden gennemgik eksperter ifølge Fødevarestyrelsen den nyeste viden om D-vitamin og dets effekt.

»De bekræftede, at D-vitamin nedsætter risikoen for fald og knoglebrud hos ældre, men der mangler stadig dokumentation for, at vitaminet forebygger andre sygdomme,« siger kontorchef Else Molander, Fødevarestyrelsen.

Udover i fisk forekommer D-vitamin i begrænset mængde i **kød**, mælk og æg. I planteriget findes D-vitamin kun i små mængder i visse svampe.

»**Spiser** man den anbefalede mængde fisk, behøver man normalt ikke at supplere med D-vitamin-tilskud for at holde et gennemsnitsniveau på 7,5 mikrogram om dagen,« siger Else Molander.

Svingende niveau

D-vitaminniveauet i blodet svinger med årstiderne og er lavere om vinteren end om sommeren. D-vitaminlageret opbygges om sommeren af blot nogle halve timer om ugen i sollys. Længere ophold gør ikke lageret større.

else.boelskifte@jp.dk

Fakta: D-vitamin

Spis mindst 200-300 g fisk om ugen. I kombination med sommersolen sikrer det et gennemsnitsniveau på 7,5 mikrogram om dagen.

Op til 10 mikrogram D-vitamin om dagen fra kost og evt. tilskud anbefales: Børn 0-2 år (D-vitamin dråber) Gravide Børn og voksne med mørk hud Børn og voksne, som bærer tildækkende påklædning.

Personer som sjældent/ aldrig kommer udendørs, eller som undgår sollys.

Op til 20 mikrogram om dagen fra kost og tilskud anbefales: Personer over 70 år Plejehjemsbeboere Personer i øget risiko for knogleskørhed Kilde: altomkost. dk.

- Udover i fisk som disse friske makreller forekommer D-vitamin i begrænset mængde i **kød**, mælk og æg. Foto: Niels Hougaard

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Anden er sej!

8. december 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, MORTEN ZAHLE CLAUS WORUP..., 692 ord, Id: e2553a9c

Set fra fjerhøjde: Anden er et lille mirakel med avancerede mekanismer, som gør den god til at holde varmen. Men den har konstant kolde fødder.

Henter billede...

Det er - næsten - en skam at riste en så avanceret konstruktion inde i en 180 grader hed ovn. For anden er så udmærket i stand til at holde varmen ved egen hjælp, også når det er rigtig koldt.

Den er ret beset et lille naturhistorisk mirakel. Så når vi juleaften sætter tænderne i dens sprøde skind og saftige lår, bør det ske med en vis respekt.

For hvad er den egentlig for en fugl, denne and? Det ved naturvejleder og biolog Sten Munk Svendsen, fra Vadehavscentret i Vester Vedsted ved Ribe, en hel del om.

Han fortæller, at andefugle generelt karakteriseres af deres korte ben, svømmehud mellem tæerne og et bredt, fladt næb.

De er udprægede vandfugle med tæt fjerdragt, som danner en glat og vandskyende overflade.

Den fede landand

»De danske ænder, vi **spiser** til jul, er næsten udelukkende tamænder - dansk landand - som også kaldes "pekingænder" og stammer fra gråanden. Det var sandsynligvis romerne, som begyndte med andeholdet i Europa og malaysierne i Asien. Da pekinganden nedstammer fra gråanden, som lever på den nordlige halvkugle, er den tæt knyttet til

vand og derfor relativ fed, idet den skal bruge et isolerende fedtlag i det kolde vand,« forklarer Sten Munk Svendsen.

»En anden anderace, vi ofte **spiser** i Danmark, er Berberianden.

Den importeres primært fra Frankrig og stammer fra moskusanden, der lever i subtropisk og tropisk Mellem-og Sydamerika.

Hvor pekingænder gerne vil snadre i vandet, foretrækker berberianden at græsse på land. Pekingænder har altså af natur et ret højt fedtindhold i modsætning til berberiænder, der er mere slanke i **kødet**,« sammenfatter naturvejlederen.

Varmeveksler i benene Hanner og hunner har forskellige fjerdragter. Hanner er ofte mere selvhævdende og kulørte at se på end hunnerne.

Deres normale kropstemperatur er 40-41 grader.

»De har en særlig evne til at tilpasse sig til kulde. De kan rejse fjerene og trække benene og hovedet langt ind i fjerdragten,« forklarer Sten Munk Svendsen og kommer derefter ind på, at de har "modstrømsvarmeudveksling" i benene.

Forsøg har vist, at ænder stort set ikke mister varme fra fødder og ben ved temperaturer mellem nul og 24 grader.

Dvs., at de kan svømme rundt i eksempelvis to grader koldt vand uden at miste kropsvarme, hvor vi mennesker i løbet af få minutter vil gå i kuldechok.

Forklaringen er, at de blodårer, der leder blod ud i fødderne, ligger ganske tæt på de årer, der fører blodet tilbage, så temperaturen i de to blodstrømme udlignes - og dermed bevares varmen inde i kroppen i stedet for at blive afgivet til det kolde vand. Til gengæld har anden konstant kolde fødder, men det har den vænnet sig til.

Omvendt er det om sommeren vigtigt at komme af med varmen.

Det kan den også.

Anden har ikke svedkirtler, men "panter" - det hedder det faktisk - som hunde gør for at komme af med varmen.

»Vi kan også kalde det "varme-gispning". Og det sker med en frekvens, så der kun bruges minimal muskelkraft, så de ikke udvikler ny varme,« siger naturvejlederen.

De tamme og de vilde Den and, de fleste danskere kender, er gråanden, som vi ofte finder svømmende i søerne i byernes parker.

»Når man sammenligner adfærden i parkerne og ude omkring i landet, er der meget stor forskel. Byænderne går næsten rundt mellem benene på folk og tigger brød, imens de samme fugle ude i naturen letter, når et menneske viser sig på lang afstand.

Den adfærd er ikke medfødt. Fuglene har af erfaring lært, at i byparkerne er mennesker ikke farlige, mens de om efteråret kan møde ubehagelige konsekvenser ude i naturen, når jagtsæsonen går ind,« siger Sten Munk Svendsen.

Går man ud i den danske natur for tiden, kan man i havnene og ved å-udmundinger opleve store flokke af ænder, der er fløjet hertil fra de nordlige landområder. De mange ænder overvintrer i de danske farvande, så længe temperaturen ikke bliver for lav, og vandene fryser til.

Jagtsæson på ænder som gråand, pibeand og skeand er fra 1. september til 31. december.

Sæsonen for ænder som edderfugle og taffeland er derimod først fra 1. oktober til 31. januar.

morten.zahle@jp.dk claus.worup@jp.dk

- Her op til jul tænker vi mest på anden som en frostpakke med lækkert **kød**. Men i levende live er den en avanceret skabning, som naturvejleder og biolog Sten Munk Svendsen, Vadehavscentret, er ganske imponeret over. Foto: Carsten Andreasen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Umami - den femte smag

6. maj 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 2, SARA HARTMANN SIVERTSEN..., 670 ord, Id: e2aa4445

Velsmag: Et samarbejde mellem en kok og en videnskabsmand har ført til bogen "Umami - gourmetaben & den femte smag". Bogen skal afmystificere begrebet umami. For selvom det klinger fremmed, ved vi i virkeligheden alle, hvad det er.

Henter billede...

Vi kan alle nikke med, når der bliver talt om sødt, salt, surt og bittert.

Men umami - hvad er det nu lige, det betyder? Er der noget med, at det er en ny smag? Nej, ny er den ikke. Umami er japansk og betyder velsmag og essensen af det lækre. Det er et ord, der er ved at finde indpas i Danmark, men begrebet kommer oprindeligt fra Japan, hvor man har brugt det gennem århundreder. Ordet umami blev skabt i 1908, men udtrykket for velsmag er meget ældre.

Det fortæller Ole G. Mouritsen, dr. scient. og professor i biofysik ved Syddansk Universitet i Odense. Han har sammen med kokken Klavs Styrbæk, der gennem mere end tyve år har drevet Restaurant Kvægtorvet i Odense, netop udgivet bogen "Umami - gourmetaben & den femte smag".

Oplysning og opskrifter

Bogen handler om, hvad umami er, hvordan man fremelsker umami-smag under madlavningen, og hvorfor vi i det hele taget kan smage umami. Bogen er et miks af kulturhistorie, videnskab, madlavning, ernæring og sundhed. Derudover er der en række opskrifter på, hvordan man med meget simple midler kan skabe mad med mere velsmag - mere umami.

»Jeg har lavet mad i mange år - men vi kokke ved ikke altid, hvorfor noget smager bedre end andet. Ole kan med sin videnskabelige baggrund fortælle, hvorfor maden smager godt,« siger Klavs Styrbæk og tilføjer, at det er enormt spændende, at videnskaben har accepteret og godkendt umami.

»Det er meget lettere at finde noget, når man ved, hvad man leder efter,« siger han.

Selvom det først er i de seneste 10 år, begrebet umami er kommet på danske læber, har vi til alle tider jagtet umami - bare uden at vide, hvad det var. Og det er netop en af bogens pointer - at afmystificere begrebet umami og sætte det ind i en sammenhæng, som alle finder vedkommende, forklarer Ole G. Mouritsen.

»Vi kender det alle fra vore mødres eller bedsteforældres køkken. Deres sovs, frikadeller og supper smagte altid godt. De brugte umami uden at kende begrebet, eksempelvis ved at komme kartoffelvand i sovsen,« fortæller Klavs Styrbæk.

Glutamat er nøglen

En tomat indeholder rigtigt meget af det stof, som giver umami-smagen - et stof, der hedder glutamat. Jo mere moden tomaten er, des mere glutamat indeholder den, forklarer Klavs Styrbæk. Glutamat er et stof, der er i mange fødevarer, men de skal tilberedes, for at smagen kommer frem.

Vi finder bl. a. glutamat i **kød**, supper, lufttørrede skinker, modne og tørre oste, eksempelvis blåskimmeloste og parmesan. I ærter, majs, makrel i tomat, fiske-og soya-sovs.

Disse produkter har altså umami-smag.

Bogens budskab er, at hvis man ved, hvad der skal til for at frembringe umami, kan man næsten altid redde en ret.

Man kan eksempelvis bruge blåskimmelost i sovsen i stedet for en bouillonterning.

»Sovsen vil ikke komme til at smage af blåskimmelost, men sovsens smag vil blive fremhævet. Det er nemlig det, umami gør,« siger Klavs Styrbæk.

Et lignende trick er, at man kan bruge ansjoser i sin dressing.

»Den giver velsmag - umami-smag. Og ingen vil gætte, at der er ansjoser i,« fortæller Klavs Styrbæk.

Umami slanker

Ud over at bruge den videnskabelige viden om umami til at få mere velsmag i sin mad kan umami også medvirke til en sundere livsstil, da umami regulerer vores appetit.

Man føler sig hurtigere mæt, hvis man **spiser** noget med umami, forklarer Ole G.

Mouritsen.

»Det er, fordi denne velsmag signalerer fylde i mavesækken.

Maven siger, at der er kommet tilstrækkeligt med næring,« fortæller Ole G. Mouritsen.

Man har desuden brug for mindre sukker og salt, når man har umami i maden.

»Man kan eksempelvis tage det inderste fra tomater og lave det til en juice og komme det i, når man laver hjemmelavet is. På den måde behøver man ikke at tilsætte så meget sukker,« fortæller Ole G. Mouritsen og tilføjer, at isen ikke kommer til at smage af tomat.

sara.sivertsen@jp.dk

»Det er meget lettere at finde noget, når man ved, hvad man leder efter.« Klavs Styrbæk, kok.

- Estofado er ifølge den nye bog en traditionel spansk gryderet, hvor man stuer **kød** sammen med tomater og kartofler, som er basis for god umami-smag. Foto: Jonas Drotner Mouritsen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Proteintilskud er overflødigt

11. februar 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 8, JENS EHLERS..., 462 ord, Id: e27b5182

Sundhed: Spar roligt pengene til proteinpulver eller proteindrikke - de fleste får rigeligt protein i forvejen.

Henter billede...

De seneste år er protein som kosttilskud rykket fra bodybuilderkredsene og ind i sortimentet i helt almindelige supermarkeder.

I køledisken deler proteindrikke nu pladsen med mælk og yoghurt, og i helsekostafdelingen finder man nærmest en proteinbuffet med alt fra chokoladebarer til store tønder med pulver - ofte til kilopriser på den dyre side af 200 kr.

Produkterne henvender sig til aktive mennesker, der vil have et tilskud til opbygningen af muskler. Men har man overhovedet behov for den ekstra protein? Nej, siger professor Bente Kiens fra Københavns Universitets Institut for Idræt.

»Ikke, hvis man **spiser** en almindelig, varieret kost og i øvrigt er sund og rask.

Idrætsudøvere har brug for mellem 1,5 og 2 gram protein pr. kilo legemsvægt, og det får de fleste i forvejen gennem kosten,« siger Bente Kiens.

Hun forsker bl. a. i ernæringens betydning for idrætspræstationer og er medlem af Den Internationale Olympiske Komites ernæringspanel.

Proteiner består af aminosyrer, som kroppen bruger til at opbygge sine egne proteiner i f. eks. muskler. Proteinet nedbrydes under fysisk arbejde, og umiddelbart efter træning er musklerne derfor særligt modtagelige for ny forsyninger.

Protein til tiden

»Der er et vindue på en til to timer efter træning, hvor det er en god idé at få noget protein.

Det er der nogle, der vælger at få fra proteinpulver, men det kan lige så godt komme fra den mad, man alligevel skal spise i løbet af dagen.

Man kan bare "time" sine måltider, der indeholder protein, så de falder lige efter træningen,« siger Bente Kiens og tilføjer, at et glas mælk er en udmærket proteinkilde efter fysisk træning.

Undersøgelser af danskernes kost viser, at mængden af protein ligger på 1.5 gram pr. kg kropsvægt pr. dag og ofte mere hos langt en overvejende del.

Risiko for overvægt

Nogle råvarer er dog bedre kilder til protein end andre, siger professor Anne Raben fra Institut for Human Ernæring ved KU: »Kroppen har brug for nogle essentielle aminosyrer, som den ikke kan producere selv. De findes især i animalsk protein i **kød**, æg, mælk og fisk. Proteinpulver kan være lavet af valle fra osteproduktion, og det er en god proteinkilde. Men hvis du ikke er vegetar, er det ikke nødvendigt at spise det,« siger Anne Raben.

Mere protein giver ikke i sig selv flere eller større muskler. Tværtimod risikerer man at tage på i vægt, hvis man **spiser** ekstra proteinpulver oven i en kost, der i forvejen svarer til ens aktivitetsniveau.

»Man må ikke glemme, at proteiner indeholder lige så mange kalorier som kulhydrater - 17 kilojoule pr.

gram. Hvis man **spiser** proteinpulver uden at skrue ned for sin øvrige, daglige energiindtagelse, så er der altså noget ekstra energi at forbrænde - hvis man ikke skal tage på i vægt,« siger Bente Kiens.

puls@jp.dk

- Hvis man **spiser** almindelig, varieret kost, får man rigeligt med protein. Ekstra indtag er kun et tema, hvis man er vegetar, siger eksperter. Er man sportsudøver, kan man lige så godt snuppe et glas mælk efter træningen, som man kan indtage særlige proteintilskud. Arkivfoto: Corbis RF

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

De vilde urters dronning

13. maj 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, ELSE BOELSKIFTE..., 651 ord, Id: e2ad4726

Naturens mad: Mælkebøtten blomstrer fra april-maj og ofte helt hen i september, og det hele kan **spises**, siger Anette Eckmann, der står bag bogen "Naturens Spisekammer". Vi bringer et uddrag.

Henter billede...

Mælkebøtte, eller fandens mælkebøtte, som den populært kaldes, vokser næsten overalt. Men den dyrkes også i dag flere steder, blandt andet i Tyskland, Frankrig og Danmark, på grund af dens gavnlige egenskaber og mange anvendelsesmuligheder.

Gastronomi

Planten, der næsten plager livet af mange haveejere, er også meget anvendelig i madlavningen med en dejlig, let bitter smag. Franskmændene kalder med rette mælkebøtten for de vilde urters dronning.

Mælkebøtten smager bedst om foråret. Senere på sæsonen plukkes kun de unge lysegrønne blade, som er møre og bløde i smagen.

Blomsterknopperne kan svitses i smør eller olie på panden sammen med gulerødder, kartofler og andet og **spises** som tilbehør til kødretter.

Bladene er gode i salat og i sandwich. Kronbladene kan man brygge snaps på og lave saft af, eller man kan koge en gylden velsmagende sirup.

De kan også tørres og indgå i teblandinger. Blomsterne kan bruges til pynt i salater og på desserter.

Mælkebøttens rødder blev tidligere brugt til kaffeerstatning ligesom cikoriens rødder.

Roden blev gravet op, tørret og ristet over ild og derpå brygget til kaffe.

Mælkebøtte som lægeplante

Mælkebøtten er en blodrensende plante. Saften fra rødderne har været brugt til afgiftning af leveren og imod galdebesvær. Udvortes skulle saften være god til at fjerne vorter samt behandle uren hud og andre hudsygdomme.

Det siges, at den virker mod forstoppelse, og i gamle dage har den været brugt mod gigt.

Planten er rig på C-vitaminer, kalium og mineraler. Og så indeholder den næsten dobbelt så meget A-vitamin som spinat.

Sjovt at vide

I folkemunde kaldes mælkebøtten ofte for løvetand på grund af de markante savtaktede blade, der minder om løvenstænder.

Mælkebøttete

Riv kronbladene af mælkebøtteblomsten og lad dem tørre.

Bland de tørrede kronblade i din yndlingste.

Man kan også tørre bladene og lave en urtete af dem, som skulle være god mod for meget mavesyre. Mælkebøttete skulle også være et godt middel mod hudsygdomme.

Tip: De mindste mælkebøtteblade er mildest, mens de store er noget mere bitre. Hvad der smager bedst i en salat, kommer an på smag og behag.

De bitre mælkebøtteblade kan blandes sammen med andre former for salat.

Mælkebøttesirup

Flydende som honning, utrolig lækker i smagen og smuk i farven.

Når nektaren i mælkebøttekronbladene tilsættes sukker, kan det næsten ikke blive mere lækkert. Prøv den på yoghurt, blåskimmelost, i dressinger og marinader.

N ca. 50 mælkebøtteblomster - kun de gule kronblade N 500 g grønne umodne æbler N 1 stilk rabarber - kan udelades N saft af 1 citron N 1 l vand N ca. 500 g sukker N citronsaft til at justere smagen med Pluk mælkebøttehoveder, når de står i fuldt flor. Ryst dem fri for små dyr og riv kronbladene af. Der må ikke komme noget grønt eller stilk med, så bliver siruppen bitter.

Kom bladene i en gryde sammen med æbler, der er skåret i kvarte, og rabarberstilkene skåret i tern. Tilsæt citronsaft og vand. Lad det småkoge i en halv times tid.

Si saften gennem et rent klæde og vej den. Kom den tilbage i gryden og tilsæt samme mængde sukker. Bring saften i kog og kog ind, til den begynder at tykne. Pas på ikke at koge siruppen ved for høj temperatur og for længe. Siruppen må ikke karamellisere og blive brun. Tag gryden af blusset, hvis temperaturen er ved at løbe løbsk.

Hæld siruppen på skoldede flasker skyllet med flydende Atamon. Luk godt og sæt på køl.

Tip: Lav en sirupstest på konsistensen, da den varme sirup altid vil være mere flydende end den afkølede, og det kan godt snyde. Kom en klat sirup på en lille underkop og sæt den på køl eller i fryseren. Efter 10 minutter kan man vurdere siruppens konsistens.

Stegte mælkebøtteknopper

Nip knopperne af mælkebøtten og svits dem på panden sammen med andre grøntsager.

Smag til med salt og peber og **spis** blandingen til **kød** eller fisk. Løg, smør og bacon klæder knopperne godt i smagen. Dryp evt. blandingen med lidt eddike.

else.boelskifte@jp.dk

- " Naturens Spisekammer" af Anette Eckmann, Politikens Forlag, Pris: 250 kr.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Kend dit E-nummer

📅 12. maj 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 8, SARA HARTMANN SIVERTSEN..., 1010 ord, Id: e2acae26

Tilsætningsstoffer: E-numre spænder fra det mest harmløse røde farvestof fra en rødbede til rød farve fra nitrit og lus, der er henholdsvis kræft- og allergifremkaldende. Nok er E-numrene mange og forvirrende, men et grundkendskab giver dig en bedre fornemmelse af, hvad du i virkeligheden spiser.

Henter billede...

RØD FARVE SOM STAMMER FRA LUS E 120, E 300, E 250.

Du står i supermarkedet og kigger på spegepølsens varedeklaration.

Det er lidt af et mysterium.

Du tager en anden spegepølse op og kigger på bagsiden.

Du bliver ikke klogere, men vælger den, der har den indpakning, der ser sundest ud. For hvad er det nu lige med de her E-numre? Skal vi være bange for dem? Eller er de uskadelige? Selv om vi virkelig gør en ihærdig indsats for at finde ud, hvad vi putter i munden, er det op ad bakke for os forbrugere, når det handler om at forstå de forskellige varedeklarationer, mener Orla Zinck, cand.-brom., ph. d. og medforfatter til E-nummerbogen.

Han mener dog, at selve E-numrene kan være en hjælp for forbrugeren: »E-numrene er et klassificerings-system, udarbejdet af EU, der fortæller præcis, hvilke stoffer der er tilsat varen.

Og E-numrene er vurderet og godkendt,« siger Orla Zinck.

Defor kan man alligevel godt diskutere, om man er enig i vurderingen.

Kræftfremkaldende

Hovedparten af de godkendte tilsætningsstoffer er ifølge Orla Zinck harmløse.

»Tag eksempelvis E 330, som er citronsyre, E 162, der er rødbedefarve, og E 500, som også går under navnet bagepulver,« fortæller han.

Andre E-numre er yderst problematiske. Og dem fortæller han gerne om. Orla Zinck mener, at jo mere vi ved, desto bedre kan vi træffe beslutninger. Ét af de godkendte stoffer, som fødevareeksperten ikke mener, vi burde sætte tænderne i, er nitrit (E 249 og E 250), der bliver brugt som konserveringsmiddel og rødt farvestof til **kød**.

»I samtlige dyreforsøg har det vist sig, at nitrosaminer kan give kræft, og disse stoffer kan dannes ud fra nitrit,« fortæller Orla Zinck.

Man bruger nitrit i næsten alle kødprodukter i Danmark.

Engang var det ikke tilladt at tilsætte nitrit i økologiske produkter, men for få år siden bestemte man i EU, at det skulle være lovligt.

»Ikke særlig smart,« indskyder fødevareeksperten.

Økologi uden nitrit

Danske økologiske kødproducenter nægter dog at tilsætte nitrit. Men hvis du køber importerede økologiske kødprodukter, er der altså ingen garanti.

Det må siges at være et godt argument for at købe dansk økologi.

Det hyppigste argument for at bruge nitrit er, at det forebygger pølseforgiftning, som er en dødelig bakterie i stil med salmonella.

Men ifølge Orla Zinck holder det argument ikke.

»Industrien bruger nitrit pga. den røde farve,« siger Orla Zinck og tilføjer, at den mængde nitrit, som er tilladt, slet ikke er nok til at forhindre pølseforgiftning.

Derudover forekommer pølseforgiftning kun under uhygiejniske forhold og dårlig opbevaring.

»Desuden indeholder leverpostej ikke nitrit, fordi den skal være brun og ikke rød, og der er endnu ikke nogen, der har fået pølseforgiftning af leverpostej,« siger han.

Et problem ved flere tilsætningsstoffer er, at man kan reagere allergisk på dem. I Enummerbogen er der listet 56 E-numre op, som kan være særligt problematiske.

Herunder de såkaldte azofarvestoffer, som er fremstillet syntetisk. Ét af dem er E 102, et gult farvestof, der bl. a. bruges i læskedrikke.

Det er det stof, som flest mennesker er rapporteret overfølsomme over for. Et andet stof på listen er det syntetiske stof E 321, der bl. a. bruges til kosttilskud og til at forhindre harskning af fedt og olie. E 321 er mistænkt for at være kræftfremkaldende, og derudover kan det give anledning til allergilignende symptomer som høfeber, nældefeber og astma.

Naturlige er også giftige

En udbredt misforståelse, som industrien og reklamebranchen har fået banket ind i vores hoveder, er, at naturlige tilsætningsstoffer er ufarlige. Det er ifølge Orla Zinck en myte.

»Folk har den opfattelse, at når noget er naturligt, så er det sundt. Og når noget er syntetisk, så er det farligt. Og det er virkelig løgn.« Ét af de mest brugte røde farvestoffer, E 120, er lavet af skjoldet fra en lus, som lever i Mellem-og Sydamerika.

Stoffet bliver bl. a. brugt til røde pølser, læskedrikke, ost og læbestift.

Selvom det er et helt naturligt stof, er det lige så problematisk for allergikere som de syntetiske azo-farvestoffer.

Sådanne eksempler er der mange af.

»Jeg synes, det er perverteret, at industrien prøver på at bilde folk ind, at naturen er sund. For hvis der er noget, naturen er, så er det giftig,« lyder det fra fødevareeksperten.

Selvom der står en masse på varedeklarationen, er den ifølge Orla Zinck ofte mangelfuld.

Det kan være problematisk for vegetarianer, muslimer, jøder og andre, der gerne vil vide, hvilke dyr de **spiser**.

Måske er der gris i

Hvis du kigger bag på en plade chokolade, kan der eksempelvis stå emulgator E 477 på deklarationen - et stof, der er effektivt til fremstilling af olie/ vand-emulsioner.

Stoffet kan stamme fra fedt fra dyr, bl. a. svin, men man ved ikke, om det gør. Og det samme gælder for mange andre stoffer.

Den eneste måde man kan finde ud af, om de forskellige emulgatorer stammer fra noget, der har siddet på en gris, er ved at spørge fabrikanten, som typisk ikke selv ved det.

Orla Zinck kan kun ryste på hovedet ad den hullede og mangelfulde lovgivning.

»Hvis jeg var rettroende jøde eller muslim, ville jeg da ikke acceptere, at der var 0,8 pct. svineblod i min mad,« siger fødevareeksperten.

For at komme denne uvidenhed til livs er der i E-nummerbogen en liste med 43 Enumre, der kan stamme fra gris.

»Men dermed ikke sagt, at de gør det,« siger Orla Zinck.

sara.sivertsen@jp.dk

»Jeg synes, det er perverteret, at industrien prøver på at bilde folk ind, at naturen er sund. For hvis der er noget, naturen er, så er det giftig.

«« Orla Zinck cand. brom., ph. d., chef for Dansk Catering Center.

Fakta: HOVEDPUNKTER

I E-nummerbogen kan man se en liste over alle E-numre.

Naturlige farvestoffer kan være lige så skadelige som syntetiske.

TILSÆTNINGSSTOFFER

Spis færre farlige stoffer

Gå efter økologiske produkter.

De indeholder færre tilsætningsstoffer.

Mens der må være cirka 350 tilsætningsstoffer i konventionelle produkter, må der være ca. 40 i økologiske varer.

Økologiske varer må hverken indeholde aromastoffer, farvestoffer eller kunstige sødestoffer.

Køb dansk økologisk **kød** for at undgå nitrit (E 249-E250), som er mistænkt for at være kræftfremkaldende.

- Orla Zinck er fødevareekspert og medforfatter til E-nummerbogen. Foto: Niels Christensen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Danskernes livret truer helbredet

7. januar 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 6, STINE SOFIE MATHISEN..., 695 ord, Id: e264ccbe

Sundhed: Danskerne **spiser** i gennemsnit 2,6 kg pølser om året, som ofte ledsages af hvidt brød, øl, pommes frites og remoulade. Men menuen bør reformeres for helbredets skyld, mener ernæringsfolk.

Henter billede...

Hvis vi nedbringer saltindholdet i maden med 25 pct., kan 1.500 danskere undgå blodpropper i hjernen hvert år. Forskning fra Harvard University viser desuden, at vi øger risikoen for blodpropper i hjertet og for type 2-diabetes ved at spise forarbejdet **kød**. Så der er altså god grund til at arbejde med en sundere pølse, men også med tilbehøret.

»Der er ingen tvivl om, at danskerne får for meget salt. Og det kræver, at fødevareindustrien i fællesskab holder lidt igen med saltet, hvis forbrugerne skal vænnes til en mindre salt smag. Det er vores generelle præference for salt smag, som skal sænkes,« forklarer seniorrådgiver Sisse Fagt fra Danmarks Tekniske Universitet (DTU).

Pølsen spiller en vigtig rolle for sundheden, mener hun, for den er traditionelt set et produkt med meget fedt og et højt saltindhold, og nogle mennesker **spiser** den i lange baner. Samtidig fremgår det, at pølsespisere generelt har dårligere kostvaner og ikke får nok frugt og grønt.

»Pølser er ikke et sundt produkt, men folk elsker dem, fordi de er et nemt måltid.

Desværre er det svært at sammensætte et fuldgældigt måltid med pølser,« siger Sisse Fagt.

Ny pølsekultur

Det er hele kulturen i forbindelse med pølser, der skal ændres, da der følger andre dårlige vaner med pølseospiseriet.

»Det er en god idé at revolutionere den traditionelle hotdog, for der er ikke meget sundt i den. Men ud over industrien så bør detailhandlen også hjælpe forbrugerne på vej,« mener Sisse Fagt.

»Hele året er pølser på tilbud i butikkerne, og det er af den fede slags. Desuden er detailhandlen ikke god til at lave smagsprøver på de nye, sunde varer. Det er ikke nok at sige, at de er sunde, folk vælger efter smagen,« siger hun.

FDB er villig til at tage et medansvar for at ændre forbrugernes spisevaner, når det gælder pølser. Der er desuden en stigende interesse for sundhed blandt forbrugerne, ifølge FDB's undersøgelse "Sundhed & Forbrug 2010".

»Folk følger ofte deres gamle vaner, når de vælger mad. Så de skal inspireres.

Derfor kunne man begynde med at uddanne butikspersonalet i sunde vaner,« foreslår Joan Preisler, der er specialkonsulent for sundhed hos FDB.

Hun peger på, at butikkerne skal have et stort udbud af sunde varianter - også af pølser.

Desuden kan man arbejde med "Place Management" - den indbyrdes placering af fødevarerne.

»Der er ofte remoulade og ristede løg ved siden af pølserne.

Men man kunne også forestille sig at placere nogle grove grøntsager der i stedet,« siger hun.

Dertil skal dagligvarebutikkerne vise forbrugerne nye måder, man kan servere pølserne på. Det kan f. eks.

være med smagsprøver eller opskrifter, der hører sammen med de nye pølseprodukter.

»Det er ærgerligt, at den traditionelle pølse er så usund, for den er en stor del af vores kulturarv,« siger Joan Preisler.

stine.sofie.mathisen@jp.dk

Fakta: KALORIEINDHOLD

En traditionel hotdog

Den fylder måske ikke så meget i maven, men det gør den til gengæld i kalorieregnskabet.

664 helt præcist: N Frankfurter pølse - 270 N Brød - 170 N Ketchup - 40 (2 spsk.) N Sennep - 40 (2 spsk.) N Remoulade - 50 (2 spsk.) N Ristede løg - 60 (2 spsk.) N Agurkesalat - 34 (2 spsk.) Kilde: Fødevaredatabanken.

VELBEKOMME

Så mange pølser **spiser** vi

Hver dansker **spiser** i snit 2,6 kg middagspølse købt i dagligvarehandlen om året - altså frankfurtere, wienerpølser, røde pølser, grillpølser m. fl.

Det svarer til godt og vel 14 mio. kg pølse (indeholder ikke pølser fra restauranter, pølsevogne og grænsehandel.) Hvis en pølse i snit indeholder 20 g fedt, svarer det til i alt 2,8 mio. kg mættet fedt for hele Danmarks befolkning på et år - eller lige så meget, som der kan fyldes i en beholder på størrelse med Rundetårn.

Kilde: Basistal fra Fødevarer og Erhverv.

Røde pølser er mest populære

Pølsevognene har været ramt af konkurrence fra andre fastfood-udbydere i de seneste år, mens pølsealget i dagligvarehandlen er stabilt.

Danskerne **spiser** ca. 100 mio. røde pølser om året, hvilket er godt en tredjedel af hele pølseforbruget.

Tulip producerer også grønne pølser, som sælges til en række events - f. eks.

ved Grøn Koncert.

Kilde: Pølsetal fra Tulip - mærkerne Steff Houlberg, Gøl og Tulip.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Hele min krop er imod silden

1. april 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 7, JAKOB RUBIN..., 547 ord, Id: e29839e1

Nermin Kemnitz kom til Danmark fra Alanya i vest-Tyrkiet i 1994. Hun oplever den danske mad som international og kan stadig blive imponeret over det store kolde bord.

Henter billede...

Der er ikke noget, der hedder tyrkisk mad. Landet mellem Europa og Asien har nærmere bestemt syv køkkener, en for hver region, med store forskelle i brug af både råvarer og krydderier.

»En af mine bedste veninder er fra øst-Tyrkiet og **spiser** chili med chili til morgenmad.

Det må være noget af det stærkeste, der findes. En halvstor, kødfuld chili, udhulet og fyldt med små, meget stærke chilier. For sjov prøvede jeg engang at sætte tungen på en uden at spise noget. Jeg brændte mig, så det sved, og tårerne trillede ud af øjnene,« fortæller Nermin Kemnitz.

En anden ret fra samme region er råt, hakket **kød** iblandet så meget chili, at chiliens syre tilbereder **kødet** og får det til at fremstå kogt.

46-årige Nermin Kemnitz har boet i Danmark siden 1994 og kommer fra Alanya, der ligger ud til Middelhavet ikke langt fra Cypern og minder om Grækenland og det øvrige Middelhavsområde.

»Vi har varmen, krydderierne og landskabet tilfælles og laver mad, som ikke er stærk, men fedtfattig med mange grøntsager, salat, olivenolie, citron og hvidløg,« siger Nermin Kemnitz, der arbejder som translatør og familiekonsulent.

Tungt og fedtet

Hun fortæller, at man ved Sortehavet **spiser** meget fisk og majs, da landskabet er bjergrigt og uvejsomt og uegnet til større landbrug. Den lille fisk, hamsi, kan for eksempel tilberedes på over 100 måder.

»Det var selvfølgelig en stor omvæltning at spise dansk mad. Første gang jeg fik serveret kartofler med skræl, troede jeg, der var tale om en fejl. Også brunede kartofler til jul er noget mærkeligt noget,« fortæller hun.

»Generelt kunne man sige, at det godt kan blive lidt tungt og fedtet her i Danmark.

Undskyld,« siger hun med et smil, så alt er tilgivet.

Som muslim **spiser** Nermin Kemnitz ikke svinekød.

Og hvis man tager svinekødet ud af det danske køkken, kan hun ikke se, hvad der er tilbage.

»Man taler om et dansk køkken, men jeg ved egentlig ikke, hvad det er. Som jeg oplever den mad, vi får hos vores danske venner og familie, virker det meget internationalt,« siger Nermin Kemnitz.

»Det store kolde bord er selvfølgelig imponerende og rigtig dansk. Jeg elsker laks, makrel og pil-selv-rejer,« siger hun.

Mælken er uberørt

Nermin Kemnitz måtte som mange andre udlændinge gennem diskussioner med sin danske ægtefælle om værdien af rugbrød og mælk.

Med tiden har hun lært at holde af rugbrød i små doser, men mælk rører hun aldrig.

»Det med, at mælk er så sundt, må stå for jeres helt egen regning. Jeg rører det ikke og føler mig meget sund,« siger hun.

På et punkt siger hun stop.

Det er, når silden kommer forbi hendes plads. Så er det lige før, det vender sig i Nermin Kemnitz' indre regioner.

»Sild kan jeg ikke vænne mig til. Hele min krop er imod silden, især den marinerede, hvor man kan se den ligge grå og mat i lagen,« siger hun.

»Og det er ikke fordi, vi ikke har mærkelige retter i Tyrkiet.

For eksempel kan mavesæksuppe, kohjernesalat, fyldte blåmuslinger og kokorec, som er grillet tarm, være svært at spise.«.

jakob.rubin@jp.dk

»Generelt kunne man sige, at det godt kan blive lidt tungt og fedtet her i Danmark.

Undskyld.

Nermin Kemnitz fra Tyrkiet, som har svært ved at få øje på et ægte dansk køkken.

- Nermin Kemnitz er i stue med en marineret sild, og det vil garanteret ikke ske igen lige med det samme. Hun kommer endda fra et land, hvor man **spiser** mavesæksuppe og grillet tarm. Foto: Nanna Kreutzmann

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Anm: Mormormad i Tivoli

6. maj 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, JESPER STEIN LARSEN..., 689 ord, Id: e2aa4449

Anmeldelse: Madklubben står i år for Tivolis største restaurant, og bortset fra småfejl slipper de godt af sted med satsningen.

[Henter billede...](#)

Vesterbrogade 3, København V Tlf. 33750755 www.bistrobooking.dk/tivoli Åbent: Frokost og aften i hele sæsonen. 3

Restaurantimperiet Madklubben, som i forvejen har fire velfungerende spisesteder spredt rundt i København, har sat ambitionen en tak i vejret og er åbnet i Tivoli.

I Ketchups og før det Divan 1's gamle lokaler står Madklubben for forlystelseshavens suverænt største spisested med plads til over 500 mennesker. Og det kræver et vist mod, for i Tivoli **spiser** mange af lyst og impuls - det vil sige uden bordbestilling - og er der noget, Madklubben har lagt deres spisekoncept an på, så er det netop faste seatings, som man kalder det fænomen, at der klemmes flere forudbestilte hold ind på samme aften i et stramt tidskoncept.

Det går ikke i Tivoli. Vores ualmindeligt behagelige og charmerende tjener, som havde arbejdet i Madklubbens fire andre etablissementer, lagde da heller ikke skul på, at Tivolieventyret er med en vis kriller i maven, som vi sagde i min barndom, når noget blev imødeset med lige dele spænding og nervøsitet.

Dansk mad

Menukortet holder den danske madtradition i hævd; ikke det nye nordiske køkken, men stribevis af gamle klassikere, der minder om dengang, dugen var strøget i kolonihaven, og mormor stod i køkkenet. Sommersalat, rejemadder, frikassé, kalvespidsbryst, stegt rødspætte, kylling med agurkesalat og citronfromage. Priserne er som altid lave: en ret for 100 kr. og 50 kr. oveni pr. efterfølgende ret, så fire retter koster 250 kroner - der er dog tillæg på enkelte af de mere eksklusive med fisk og **kød**.

Vi fik først et brød fyldt med små fine og velsmagende rømmøjer, lidt sprøde salatblade og mayonnaise; fint indhold, men brødet var helt kønsløst og tørt, måske som på mormors tid, men der er bagt fine ting siden, så her kan man i hvert fald godt hæve overliggeren.

Den forret kostede 100 kr.

ekstra på grund af rejerne.

Det betyder på min kugleramme, at man betaler 150 kr. for en rejemad, og det er altså for meget. En spytklat væk - ovre i Grøften - koster den 115 kr.

Vore to andre forretter var en terrin af kalv fra Grambogaard, lidt for tør, og en meget velsmagende laks med peberrod, agurk, vagtelæg og stenbiderrogn - den kostede 50 kr. ekstra, og det har jeg til gengæld intet at udsætte på.

Børnene er der tænkt på, og vores fireårige fik fine kyllingelår med det nyeste fænomen i misforstået madlyrik "knuste kartofler", som også ledsagede vore hovedretter.

Ja, undskyld, hvis jeg lyder som en gammel sur mand, men både jeg og poden vil helst have den rene vare, og skal de tæskes i stykker, så lav dog rigtig kartoffelmos ud af dem.

Den store herreret

Jeg gik om bord i herreanretningen med titlen "den helt store bøf", en gigantisk udkæring af højreb, som ingen går sultne fra, velstegt rosa, som jeg bad om, med en fin rødvinssauce og løg og tomater. Min medspiser fik en klassisk kalvespidsbryst med peberrodssovs, **kødet** var saftigt rosamørt, sovsen havde bid og fylde.

Desserterne var trifli med rabarber og råcreme, chokolademousse med karamel og hasselnødder og citronfromage med flødeskum. Vi delte alle tre, chokolademoussen stak ud som et niveau højere end resten, triflien var ram rent i den danske tradition som en af de klassikere, der ligger lige uden for suppe-, steg-og isrepertoiret, mens citronfromagen var lidt kedelig og manglede syrlighed.

På vinsiden kan man vælge mellem tre kategorier, hvad angår kvalitet og pris: god, bedre og Tivolivine.

Det er kun de første, som fås glasvis, og de er ikke så ringe.

Jeg drak et glas AN/ 2 2008 fra Mallorca, et fint og let krydret akkompagnement til bøffen, men der er mulighed for at svinge sig højere op flaskevis uden at blive ruineret.

Charmen er der

Mormorkøkkenet har sin egen charme, men man kunne nu godt overveje, om den klassiske tradition ikke skulle vige en smule for nogle af de mere moderne indslag, som man tidligere har fundet på kortet på kædens andre restauranter.

Undertegnede har før anmeldt både Madklubbens moderrestaurant og deres italienske bistro Tony's til fi-re stjerner, men nøjes denne gang med tre af de store.

Madklubben Tivoli serverer god mad til rimelige priser, men der var flere små svipsere, som trækker ned.

jesper.stein@jp.dk

- Den store bøf var veltillavet og stegt helt efter ønske.
- Tjener Anne Sofie Alvad i Madklubben i Tivoli. Her **spiser** man god og solid dansk mad til fornuftige penge. Foto: Helle Arensbak

- En fin lakseret med peberrod, agurk, vagtelæg og stenbiderrogn.
- Rømmørejerne var fine og velsmagende, men brødet var tørt. Og prisen klart i overkanten: 150 kr.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Ny kostpyramide flytter rundt på fødevarerne

📰 24. marts 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 2, MIA QVIST SCHEELSBECK ELSE BOELSKIFTE..., 637 ord, Id: e2921983

Sundhed: Grøntsager er flyttet ned i kategorien "spis mest af" i FDB's nye kostpyramide sammen med rugbrød.

[Henter billede...](#)

Grøntsagerne er rykket ned til bunden, mens ris og pasta er flyttet fra bunden til midten af pyramiden. Kartoffler, rugbrød og havregryn forbliver nederst, og alle kornprodukter i pyramiden er nu baseret på fuldkorn.

Sådan er ændringerne anno 2011 i madpyramiden, som FDB har stået for siden 1976.

»Mange af os tror, at hvis vi **spiser** seks stykker frugt om dagen, så er vores grøntbehov dækket. Men sådan er det ikke, for vi skal spise mindst 300 gram grøntsager hver dag og helst flest af de grove. Derfor er den vigtigste ændring i madpyramiden, at grøntsagerne er flyttet ned i bunden - der, hvor vi skal spise mest fra,« siger Joan Preisler, der er FDB's specialkonsulent i sundhed.

Ifølge en analyse, som FDB står bag, kender 96 pct. af danskerne til madpyramiden, der i løbet af de seneste 35 år har hængt i venteværelser og klasseværelser andre steder rundt omkring i landet.

Sund og klimavenlig

Thomas Meinert Larsen, der er forsker på Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet: »Der er nogle rigtig gode takter i ændringerne. Pyramiden er mere klimavenlig, og i forhold til sundheden er der klare forbedringer. Man har valgt at vægte fuldkorn og fiberrige produkter højere end tidligere. Det større fokus på grove grøntsager er gavnligt, fordi de indeholder flere fibre og har et større vandindhold. Det vil formodentlig betyde, at man vil få flere vigtige næringsstoffer pr. energienhed, og det kan også virke slankende,« siger Thomas Meinert Larsen.

Han har enkelte kritikpunkter af madpyramiden, der gennem årene har været heftigt debatteret.

»Skal man tabe sig, hvilket kan gøres lettere ved at spise mere protein, må man selv lære, hvordan man bruger vegetabiliske proteinkilder som bønner og ærter, da de animalske proteinkilder er placeret i toppen af kostpyramiden (den man skal spise lidt fra). Hvis man ikke inddrager vegetabilisk protein, vil pyramiden ikke være optimal i forhold til vægtregulering,« siger han.

Praktiske regler

Han påpeger, at pyramiden ser ud til at blive lavet med en vis pragmatisme, det vil sige, at tilgængelighed og pris også spiller ind på placeringen.

Kød pr. energienhed er dyrt, så der er grænser for, hvor meget man kan forvente, at folk køber af det.

»Hvis man eksempelvis fandt ud af, at kaviar var supersundt, ville den formentlig aldrig havne i bunden, fordi prisen på kaviar er relativt høj,« siger Thomas Meinert Larsen.

Kostpyramiden varierer fra land til land. I en amerikansk-middelhavsinspireret kostpyramide er olivenolier f. eks. i bunden - i den danske er de i toppen.

»Jeg tror, at en kostpyramide skal tilpasses de regionale kulturer. Olivenolie i bunden af en nordisk pyramide ville blive kritiseret fra flere fronter,« siger Thomas Meinert Larsen.

Mange slags grønt

Fødevarestyrelsen, som står for de otte kostråd til danskerne, bifalder, at den nye kostpyramide fremhæver grøntsager og fuldkornsprodukter.

»Kostrådene og kostpyramiden supplerer hinanden.

FDB siger, at den nye kostpyramide bygger på kostrådene og de nordiske næringsstofanbefalinger, så grundlaget er det samme,« siger ernæringsfaglig medarbejder Susanne Walter Johannessen, Fødevarestyrelsen.

Hun fremhæver, at kostpyramiden er en visuel fremstilling, og at den viser billeder f. eks. af de grove grønsager som kål og rodfrugter samt af dåsetomater og frosne grøntsager.

»Det er godt at få med, at der er mange måder at spise flere grøntsager på. Selv om grøntsager er dybfrosne eller på dåse, kan de stadig have et højt vitaminindhold,« siger hun.

Fødevarestyrelsen reviderede kostrådene for nogle år siden til fordel for fuldkorn og er gået med i et partnerskab med fødevarerproducenter og sundhedsorganisationer om at få flere til at spise brød og andre kornprodukter med fuldkorn. Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner. Det vigtige er, at alle dele af kernen er taget med, også skaldelene og kimen, der indeholder vigtige næringsstoffer.

»Det glæder os, at FDB lægger så meget vægt på fuldkorn i den nye kostpyramide,« siger Susanne Walter Johannessen.

puls@jp.dk

- Sådan ser den nye kostpyramide ud. Den modtages godt af ernæringseksperter.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Anm: Tamt og trist på tyrkisk

📅 4. oktober 2011, JP Aarhus, Sektion 4 (JP Aarhus), Side 16, TINA BRYLD..., 1003 ord, Id: e2e6533b

Restaurant: Man skal nok blive mæt, når man spiser på Restaurant Lodos, et tyrkisk spisested i Aarhus. Men det er mæt på den ligegyldige måde.

Henter billede...

Restaurant Lodos Nørre Allé 51 Aarhus Tlf. 8613 6364 www.lodos.dk Åbent: Hver dag fra kl. 16-22.30 2 Smil kan man aldrig få for mange af, og vores tjener var ikke karrig med dem. Hun var opmærksom, forklarede beredvilligt om de tyrkiske retter, men vidste til gengæld ikke noget om vin. Tre stjerner.

Hvad hedder fokus på tyrkisk? Denne anmelder skal ikke gøre sig klog på det, men spørger sig selv, om man mon ved det på Restaurant Lodos, der, når restauranten selv skal sige det, er det eneste tyrkiske spisested i Aarhus (hvilket ikke er helt rigtigt, for Restaurant Ankara på Skt.

Knuds Torv i Aarhus er vel lige så tyrkisk, endog med mavedans i weekenden).

I hvert fald glimrede fokus med sit fravær, denne septembraften på Nørre Allé.

Det virkede, som om det hele var en smule ligegyldigt.

F. eks. er det svært at forestille sig at komme på en fransk restaurant, hvor de ikke kunne byde på en fransk vin. Og når nu Tyrkiet faktisk arbejder på at blive taget alvorligt med sin vinproduktion, hvorfor sørger en tyrkisk restaurant så ikke for altid at have et lille udvalg af tyrkisk vin? Især når man som på Lodos har et stærkt begrænset vinkort, hvor der f. eks. kun er fem rødvine at vælge mellem, heriblandt to tyrkiske: Selection og Yakut, sidstnævnte fra en af de store vingårde ved Ankara, Kavaklidere, der er specialist i tyrkiske druesorter. De var bare udsolgt. Det samme gjaldt tyrkisk hvidvin - på menukortet stod der en Cankaya, men desværre: Den var udsolgt, så vi måtte vælge blandt de to andre hvidvine fra Alsace og Chablis.

Videre i samme genre: Hvorfor sørger man ikke for i det mindste at kunne servere de to desserter, som dessertkortet er begrænset til: Isdessert med tre slags is eller bananasplit. Vi bestilte førstnævnte og kunne høre kokken råbe til tjeneren, at der kun var pistacieis i fryseren denne aften.

Det kan ikke være, fordi kokken ikke kendte til menukortets dessertudvalg, for tilsyneladende er det samme menukort, der nu kører på 17. år. I hvert fald ser det ud til, at de restaurantanmeldere, der tidligere har været på Lodos, har forholdt sig til de samme retter, som vi gjorde denne aften i september 2011.

I mange år har der været anmærkninger til det stærkt begrænsede dessertkort. Det er for kedeligt, og det er da ikke særligt tyrkisk har kritikken lydt. Sandt nok.

Tyrkiske navne

Menukortet er ellers et sandt festfyrværkeri af tyrkiske retter, der præsenteres med deres rigtige navne, som heldigvis er oversat til dansk.

Over 30 forskellige retter er der at vælge mellem, enkelte vegetarretter, men ellers handler det om variationer over lam, okse og kylling.

For ikke at glemme de 33 pizzaer, der også er en - kunne vi se - temmelig stor del af denne tyrkiske restaurants forretningsområde.

I hvert fald valfartede den ene ungersvend efter den anden til restauranten for at hente nem aftensmad med hjem. Tyrkisk pizza? Nej, tyrkisk forretningssans, for hvis efterspørgslen er der, hvorfor så ikke sørge for udbuddet? Det italienske har dog taget helt over i børneretterne: pizza, lasagne og spaghetti.

Vi valgte at smage på lidt af hvert til forret - en slags hors d'oeuvre med fire forskellige kolde retter fra menukortet: hummus, cerkez tavugu (kogt kyllingekød med smuldret brød, nødder, chili og hvidløg), haydari (fetaost blandet med grøn peber, persille, tomat og chili) og manco (ovnstegt aubergine med tomat og hvidløg). Det var ikke alene pænt anrettet på et hvidt fad, det smagte også både godt og igennem - der var tyrkisk krydderi på denne lille del af tilværelsen, så man kunne smage det. Hertil fik vi brød, som smagte som en mutation mellem pizzadej og den meget lette og luftige dej, man kender fra tyrkisk brød. Tyrkisk på italiensk, så at sige til 95 kr.

for to personer.

Vi fik masser af vand - nødvendigt til alle krydderierne - og et enkelt glas chablis fra Jehan Sieur (25 kr. pr.

glas) hertil.

Men så var det, at køkkenets fokus svigtede.

Til hovedret valgte vi dels kuzu guvec (lammekød med aubergine, tomat, peberfrugt og løg i tomatsovs med salat og mucver (stegt kartoffelmos og kartoffelmel blandet med æg og ost) til 120 kr. samt sef bonfile (oksefilet med fyld af pastrami, tyrkisk pølse, rød peber, ost, hvidløgssmør, salat og mucver) til 130 kr.

Ikke frisklavet

Man kan måske sige sig selv, at når en restaurant som Lodos, der har så mange forskellige retter på menuen, men som denne aften f. eks.

havde under 10 gæster, der spiste i restauranten, så kan alle disse retter ikke være frisklavede. Det var dog alligevel en overraskelse, at lammegryden, som ellers så indbydende ud, som den kom ind i en ovnfast skål med dampende varm tomatsovs, var netop så dampende varm, som sådan en ret kun kan blive i en mikroovn.

Her var retten blevet kogt til ukendelighed - faktisk var det helt svært at artsbestemme **kødet**. Er det portionsanretninger, der bliver hevet op af fryseren, når de bliver bestilt? Sådan smagte det i hvert fald.

Til gengæld var der grillsmag over oksefileten, der var suppleret med både pastrami og pølse. Men selv grillsmagen kunne ikke fjerne den lidt kedelige fornemmelse af en ret, der var ligegyldig.

Tilbehøret var det samme til begge retter - salat og mucver, som måske er en tyrkisk delikatesse, men som her smagte temmelig klistret.

Det bedste var vinen

Men kan vel sige, at det bedste ved hovedretten var vinen, en Rionaiolo fra Barolo.

Der stod ikke årstal på menukortet, men vores tjener mente at vide, at der var et par forskellige årgange på hylden, hvorefter hun kom med en fra 2006. Den kostede 299 kr.

Man kan ikke komme uden om, at det er billigt at spise på Lodos. Der er menuer til 139 kr. og 159 kr.

og masser af retter til 100 kr.

plus/ minus en tier. Vores regning lød på 734 kr. inklusive kaffe og te (pr. brev i et varieret udvalg), i runde tal det samme for maden som for drikkevarer.

Til gengæld var det et måltid af typen, som man glemmer, så snart det er fortæret.

Det må kunne gøres bedre på sådan et tyrkisk spisested i Aarhus. meget bedre. Derfor må Lodos nøjes med to stjerner.

I øvrigt er det tyrkiske ord for fokus "odak".

tina.bryld@jp.dk

- Sef bonfile bl. a. oksefilet, pastrami og mucver. Foto: Tina Bryld

- Shabanam Mothahari er ved at dække op til aftensmaden, der for nogle gæsters vedkommende **spises** i restauranten, for andres vedkommende tages med hjem. Foto: Ole Lind

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.